



Nieuwsbrief



najaar 2009

Van harte welkom in het Yoga en Tái Chi seizoen van het najaar 2009

Hier de nieuwsbrief op het gebied van Yoga en Tái Chi.

Na een mooie zomer zijn wij alweer in het najaar

We kijken in deze nieuwsbrief nog even terug naar 2008 en naar de hoogtepunten van afgelopen zomer en blikken vooruit tot het eind van dit jaar. U leest over de ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten, Yoga & Tái Chi kerstviering en lezingen. Ook is er de agenda voor 2010 met daarin alvast een greep uit het aanbod voor het komend jaar op het gebied van Yoga en Tái Chi.

Inleiding door Jan Langedijk

Een terugblik op de afgelopen zomermaanden



STN dag in november 2008

Studenten van de Tái Chi School Kennemerland scoorden viermaal op de Internationale competitie Tái Chi Chuan in de sporthallen Zuid in Amsterdam, georganiseerd door de Stichting Tái Chi Nederland (STN). Deze dag was er weer volop gelegenheid om te genieten van de mooie bewegingsleer Tái Chi. De zachte, krachtige Chinese krijgskunst. Voor ontspanning en concentratie, groei en beheersing van innerlijke kracht.

Tái Chi School Kennemerland, gevestigd in Haarlem, Hoofddorp en Beverwijk deed in 2008 voor de zevende keer mee aan deze jaarlijkse kampioenschappen. Negentien Tái Chi studenten scoorden hoog op dit toernooi. Een groep van zestien Tái Chi-ers behaalde de tweede prijs met de Yangstijl handvorm en drie maal een derde prijs met een groep en duo en enkel met de Waiervorm Kung fu en de wapenvorm met het zwaard.

Voor meer informatie over Tái Chi, zie Stichting Tái Chi Nederland www.taijiquan.nl Volksuniversiteit Haarlem www.volksuniversiteit-haarlem.nl of Tái Chi School Kennemerland www.taichikennemerland.nl



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Varen en Tái Chi onder de molens

Met de Hubertus op stap.

(verhaal van Jaap Plas)

Haarlem, juni 2009.

Na een onderbreking van een jaar was het dan weer zover.

Op zaterdag 27 juni de tocht naar de Zaanse Schans.

De inscheping vond plaats aan de Noordervaartdijk in Krommenie. Voor mij direct een belangrijk obstakel. Bij het invoeren op de Tom Tom toetste ik in mijn onnozelheid bij het gevraagde huisnummer nonchalant en volkomen willekeurig een 14 in. Dit nummer bleek in een heel ander deel van Krommenie te liggen! Het afrijden van die Noordervaartdijk bleek niet mogelijk te zijn want opeens was daar een bruggetje met in het midden een grote (hinder)paal en omdraaien was dus het parool. Het invoeren van de Linoleumstraat bleek een lumineus idee, ware het niet dat een aantal aangegeven straten inmiddels voor autoverkeer was afgesloten. Om kort te gaan, met mijn passagiers Jacqueline en Jessie heb ik een groot deel van Krommenie gezien alvorens uiteindelijk op de plaats van bestemming te arriveren. Maar daar lag hij dan in al zijn schoonheid de zeiltjalk Hubertus maar liefst daterend uit 1890.

Gelukkig waren we nog ruimschoots op tijd en werden we warm begroet door een aantal reeds aanwezigen van de Tái Chi-familie. Langzamerhand kwamen ook de anderen binnen en kon Jan ons allen welkom heten en het programma van die dag doornemen. Pascal, naast zoon van Jan ook de schipper, vertelde iets over het schip en zijn verleden en toen was het moment aangebroken om de trossen los te gooien. Een mooie tocht volgde langs riante huizen, molens en de fabrieken aan de Zaan om tegen twee uur te arriveren op de Zaanse Schans. Tijd genoeg voor een rondwandeling en vervolgens om drie uur de Tái Chi-demonstratie op een veld met

de toepasselijke naam De Vrede. Helaas kon ik door een blessure niet meedoen, maar daarvoor was er wel de gelegenheid om alles op foto vast te leggen. Achtereenvolgens passeerden de 37-, de waaier-, de 43- en de sabelvorm de revue. Het geheel maakte een zeer verzorgde indruk en menig bezoeker van de Schans bleef met waardering staan kijken. Op het moment van de demonstratie was het drukkend warm en menig zweetdruppeltje is dan ook gevallen!

De tijd voor inscheping was weer snel aangebroken en na een korte tocht meerden we aan bij restaurant Bonsai om de nodige leeftocht in te slaan. Om in stijl te blijven betekende dit uiteraard Chinees en ik kan zeggen dat het uitstekend smaakte. Onderwijl stoomden we op het staccato ritme van de motor over het

Uitgeestermeer richting Krommenie om daar tegen een uur of zeven weer te arriveren. Iets later dan verwacht, maar een ieder weet dat tijd voor Jan een uiterst relatief begrip is.

Een kort afscheidswoord van Jan vergezeld van een toepasselijke Tao-tekst betekende het einde van een heerlijke tocht en eens te meer bleek dat een Tái Chi-cursus veel meer betekent dan een enkel lesje. Integendeel de vele hoogtepunten rijgen zich aaneen en dit was één van die parels. Op naar een volgend keer!!

Jaap Plas.





Genieten van de parktrainingen en vakantie

Iedereen is er van overtuigd dat buiten Tái Chi-en heerlijk is om te doen. Zo zijn er afgelopen zomer mensen op de parktrainingen geweest die nog nooit Tái Chi hadden gedaan en zo kennis maakten met de losse Tái Chi - Chi Kung oefeningen. En als iets lekker smaakt wil je meer. Daarom hebben zij de stoute Tái Chi schoenen aangedaan, om de lessen in de sierlijke Tái Chi vorm yang stijl 37 van meester Cheng Man Ching te leren in de zaal bij onze eigen meester Jan. Een cadeautje voor jezelf als je deze vorm beheerst. Vele studenten vertellen hun vakantie verhalen met belevenissen van stille stranden, meren, bossen en bergen waar spontaan Tái Chi wordt gedaan, met innerlijke ervaringen van WOUW dit kunnen ze niet meer van me afnemen.

Nelleke en Sieben

Op zaterdag 20 juni

traden de Tái Chi studenten van Hoofddorp en Haarlem voor het 4e jaar op voor het buurtfeest Overbos en gaven een prachtige Tái Chi demonstratie van de 37- en 43 vorm, de waaier-, zwaard en sabelvorm. Het publiek heeft weer genoten van deze Tái Chi kunstenaars!

Ook op 12 september in Beverwijk "Uit de Kunst" wat door de gemeente Beverwijk was georganiseerd, heeft een groep Tái Chi-ers van onze school een prachtige demonstratie gegeven op het kerkplein en de kinderen het dieren Tái Chi spel gebracht. Ook hier ontdekten de mensen op deze "Uit de kunst" dag dat Tái Chi met zijn mooie zachte Chinese muziek iedereen doet stilstaan en blijft staan kijken naar de vloeiende en symetrische bewegingen. Reactie van de wethouder Kunst en Cultuur uit Beverwijk: "Ik hoop dat jullie net zoveel positieve reacties over Beverwijks "Uit de Kunst" hebben gekregen als ik. Het culturele leven in Beverwijk en Wijk aan Zee heeft zich weer zeer goed "in the picture" gezet en de dag zelf is naar mijn indruk soepel verlopen. Ik wil jullie dan ook allemaal zeer hartelijk bedanken voor jullie bijdrage als deelnemer of medewerker".

Een aankondiging van een bijzondere man tussen de Tái Chi-er van onze school.

Ontwerper Lars Cornelisse is gezegend met een creatief brein. Zijn passie voor ontwerpen is verder aangewakkerd tijdens zijn (afgeronde) studie aan de prestigieuze Rietveld Academie in Amsterdam.

Een tikje "eigen ontwerperig" is noodzakelijk om te komen tot unieke ontwerpen. Totaal anders dan wat anderen ooit gemaakt hebben. Lars besteedt dan ook veel tijd aan het onderzoeken van zijn ideeën. Letterlijk van een schets op een bierviltje naar een concreet eindproduct. Niet alleen het ontwerpen maar juist het omzetten van zijn ideeën naar de ultieme creatie, maken hem zielsgelukkig.

Nieuwsgierig naar wat Lars zoal maakt?

Kijk op: www.kibodhi.nl





Agenda oktober t/m december 2009



• Vrijdag 23 oktober.

Highlights of China + Tái Chi

Op veler verzoek: De hoogtepunten van de reizen door China die Peter en Roos hebben gemaakt in de periode 1999 tot 2007, voorafgegaan door een gezamenlijke Tái Chi sessie.

Tái Chi van 19.15 uur tot 20.00 uur

Rondreis door China van 20.00 uur tot 22.00 uur

Kosten: € 10,--

Lokatie: Haarlem



• Zondag 15 november.

Chinese middag

Drie workshops Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) in één middag

In workshop 1 word je bekend gemaakt met de eeuwenoude Tui-na massagevorm. Je leert (en krijgt zelf ook) een heerlijke gezichtsmassage die erg goed is tegen klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, vermoeidheid en stress.



In workshop 2 krijg je uitleg over de Tong-Diagnose. Een uiterst belangrijk onderdeel in de TCG. Iedereen die aan deze workshop deelneemt krijgt een speciaal voor hem/haar uitgezochte Chi-Kung oefening mee, om dagelijks te oefenen.

In workshop 3 wordt de werking van Acupunctuur (eveneens een heel belangrijk onderdeel van de TCG) en Reiki, het doorgeven van energie via de handen, uit de doeken gedaan. Ook in deze workshop worden technieken geleerd die je thuis kunt beoefenen.



De workshops worden gegeven door drie TCG therapeuten Elly Bottelier, Jane Mierseman en Sandra Eriks. De middag duurt van 12.00 uur tot 16.00 uur en de kosten bedragen € 20,-- voor het hele programma.

Lokatie: Haarlem.

• Zaterdag 21 november.

STN dag in Amsterdam. Wij doen weer mee! Jij ook!

Op zaterdag 21 november, in de Sporthallen Zuid in Amsterdam wordt weer de STN dag georganiseerd. Doe je dit jaar ook (weer) mee? Meld je aan bij Jan Langedijk, telefoon 0255-536556 of E-mail j.langedijk@planet.nl



• Kerstviering 2009 in week 51

Voor de Yoga cursisten Beverwijk

Maandag 14 december en

donderdag 17 december in Beverwijk.

Voor de Tai Chi cursisten

Hoofddorp – Haarlem - Beverwijk

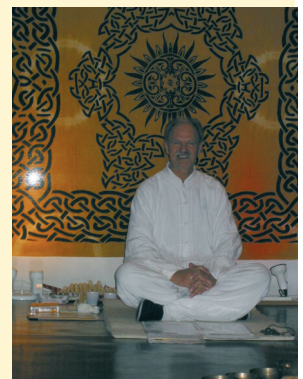
Dinsdag 15 december in Hoofddorp.

Woensdag 16 december en

vrijdag 18 december in Haarlem

Tijd 19.30 tot 21.30 uur

kosten € 5.-



Uitnodiging Kerstviering 2009 Voor de Yoga & Tái Chi studenten en introducés

Zoals ieder jaar gaan wij traditiegetrouw een sfeervolle kerst & oud en Nieuwjaars Yoga & Tái Chi avond houden.

Het programma: Er wordt gewerkt met passende muziek, zachte Chi Kung-sessies een KLEUREN- MEDITATIE over de 5 elementen met de 5 HELENDE KLANKEN CHI KUNG en TAO gedichten. We eindigen natuurlijk met ontspanning en zoals gewoonlijk, met het TIBETAANSE KLANKSCHALENCONCERT en GONGEN en de traditionele krentenmik met kruidenthee.

Inschrijving: bij Jan Langedijk

- SHAOLIN 3 daagse

Maandag 28, dinsdag 29 en woensdag 30 december 2009 van 8.00 uur tot 9.30 uur, wederom een SHAOLIN 3 daagse in Haarlem kosten € 35,-- incl. oefenpakket.

Shaolin oefeningen

De Yijnjing methode, van de Indiase monnik Bodhidarma. Hij leerde de monniken rond 527 na Chr. de Chanmeditatie en Yijnjing oefeningen.

Yijnjing is:

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. Volgens historische bronnen werd Yijnjing oorspronkelijk ontwikkeld en populair gemaakt als een middel om spieren en pezen te versterken.

De naam betekent letterlijk:

YI= soepel, sterk maken,
JIN= pezen/ banden,
JING= methode.

De Yijnjing methode geeft je nieuwe energie voor 2010.

Familie, kennissen of vrienden mogen ook meedoen.

Meenemen:

slaapzak, plaid of badlaken
Gebruik van tevoren een licht ontbijt

Inschrijving:

Kom op tijd
bij Jan Langedijk

KALENDER 2010

- **Maandag 4 januari** beginnen de Yoga lessen weer.
- **Zaterdag 9 januari** is de welbekende nieuwjaars receptie van 13.00 uur tot 14.30 uur in Haarlem. Kosten: geen. Meenemen: iets lekkers te eten of te drinken.
- **Maandag 11 januari** beginnen de Tái Chi lessen weer.
- **Zaterdag 23 januari** workshop Pushing Hands door Epi van der Pol.
Als je Tái Chi beoefent, is het zeer leuk om eens Pushing Hands te doen, omdat het een verdieping is op hetgene dat je in de vorm of de principes



leert. En zeker met de expert op dit gebied Epi, die over de gehele wereld Tái Chi meesters bezocht!
Van 12.00 uur tot 17.00 uur.
Kosten € 35,-- Lokatie: Haarlem

- **Zondag 31 januari** concert/workshop Hein Braat Mantra, Chakra.
Hein Braat met zijn meer dan unieke stem, zingt de oeroude Mantra in samenwerking met Jan Langedijk met meditatieve oefeningen.
Van 14.00 uur tot 16.00 uur.
Kosten € 15,-- Lokatie: Haarlem
- **Zaterdag 6 februari** worshop “de Chi van de Stem” door Jan Top
Het thema, gericht ontspannen stemgebruik (b.v. zingen), convergeert met Tái Chi. Bewust ontspannen bewegen. Het hoeft daarbij niet “mooi”, beschaafd en op toon, maar het gaat om je eigen, echte, hoogst persoonlijke klank en die ongeforceerd de ruimte geven. Deze workshop is dan ook zeker bedoeld voor mensen die “niet kunnen zingen”. Tái Chi kan de stem helpen te ontspannen en de stem helpt het stromen en de presentie in de Tái Chi te brengen. Er wordt die middag ook

gewerkt met grote gongen en klankschalen door Jan Langedijk.

Van 13.00 uur tot 16.00 uur.

Kosten € 20,-- Lokatie: Haarlem

- Lezing spiritualiteit door Klaas Laan, docent Analytische Therapie.
Lezing over het meest onderscheidende van de Jungiaanse benadering (datum wordt nog bekend gemaakt)
- Lessen & workshops waaier-, zwaard- en sabel vorm door Jan Langedijk en gastdocenten (data worden nog bekend gemaakt)
- Workshops Vini-Yoga- Kum Nye zelfmassage + wat vertellen mijn voeten?
VRM voetreflex- drukpunt massage de algehele behandeling, in opbouw en afbouw. (datum wordt nog bekend gemaakt).

Een plezierige een leerzame Yoga en Tai Chi seizoen gewenst namens de bestuursleden van de Tai Chi School Kennemerland, Eric v. Delft, Sandra Eriks, Walter v.d. 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

Aanvraag nieuwsbrief....

