



Nieuwsbrief



voorjaar 2010

Van harte welkom in het Yoga en Tái Chi seizoen van het voorjaar 2010

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

Na de witte winter zijn wij alweer in het voorjaar, en kijken wij in deze nieuwsbrief met een terugblik naar de hoogtenpunten van de wintermaanden en een vooruitblik van maart tot en met mei met agenda tips voor het voorjaar. Wat er allemaal komen gaat op het gebied van Yoga en Tái Chi zoals: ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops en een lezing. Een feestelijke afsluitavond Tái Chi en het begin van de buitentrainingen in het park in Haarlem, Hoofddorp en Beverwijk.

Inleiding door Jan Langedijk

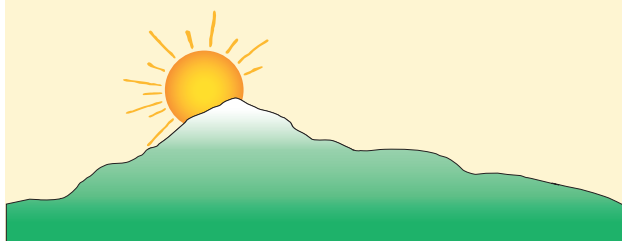
Een terugblik op de afgelopen wintermaanden

In de november maand was er de fijne, leerzame Chinese middag met korte workshops om belangstellenden kennis te laten maken met de principes van Tuina massage, tong diagnose en acupunctuur. Ook hebben een vijftiental Tái Chi studenten in de maand november weer met veel plezier meegedaan aan de jaarlijkse STN Tái Chi wedstrijd dag in Amsterdam waar ook weer vele mooie en spectaculaire demonstraties waren te zien.



In 2009 waren de kerstviering en de traditionele Shaolin 3 daagse, ondanks de aanhoudende sneeuw en koude weersomstandigheden, weer gezellig druk bezocht. De gezamenlijke oefeningen gecombineerd met de energetisch fijne klanken van de klankschalen zorgden er wel voor dat we het niet koud kregen en vol energie weer huiswaarts gingen.

In de maand januari was Epi van der Pol in Haarlem met een workshop pushing hands waarin op een leuke en speelse wijze, onder meer met het gebruik van “ballonnen duwen”, aspecten van balans, zwaartepunt en evenwicht met elkaar werden beoefend. De unieke stem van de mantra zanger Hein Braat was dit jaar weer te beluisteren. De klank van zijn stem en de door Hein bezongen chakra kleuren gaven de aanwezigen een zeer speciaal en rustig meditatief gevoel mee naar huis. De aandacht voor de stem krijgt vervolg met de workshop de “Chi van de stem” door Jan Top. De middag staat in het teken van het leren ontspannen door stemgebruik, bijvoorbeeld zingen. De deelnemers schenken zichzelf een ongeforceerde ruimte in de keel en borstkas als er in de loop van de middag spontaan met elkaar wordt gezongen



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Mijn ervaring bij "de Chi van de Stem"

6 februari 2010

Omdat ik zangcoach ben, was ik zeer nieuwsgierig naar deze workshop. Ik werk met diverse zangtechnieken, sta open voor allerlei nieuwe ontwikkelingen en wilde wel eens weten waar die Chi bij mij zat. Ik heb ten eerste genoten van Jan Top, een geweldige leraar en inspirator. Waar het voor een aantal mensen in de groep aanvankelijk wat spannend was om geluid te produceren werd het uiteindelijk een makkie om mee te doen met "Rosa fra Fun" in canon. Dit kwam niet in de laatste plaats door deze inspirerende dirigent. Binnen anderhalf uur creëerde hij een prachtig en krachtig koor. Ten tweede troffen mij een aantal interessante opmerkingen als "laat de klep hangen" en hoe veel klanken er in het woord "mooi" zitten. Zijn uitleg over de energie die van boven via de ademhaling bij ons binnen komt en van beneden via de aarde, met name door onze bewegingen vond ik zeer interessant. Het was dan ook een energieke workshop.

De middag was geweid aan klankschalen. Daar stond ik wat sceptisch tegen over. Het bleek een wonderlijke ervaring. Ik heb genoten van de diverse klanken en trillingen...

Zeker de moeite waard om meer mee te doen. In het kort gezegd: ik heb genoten van de middag en ben er een volgend keer, als het mag, zeker weer bij!!

Door Yvon Agterhof-Ter Weyde

Door Klaas Laan

"de Chi van de stem" en klankschalenconcert

"De hOnderd kLOkken van LOnden"...

Als we Táí 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? Het effect is opmerkelijk als je oefent hoe je het stemgeluid letterlijk "uit je voeten" kan laten komen, het inzicht in praktijk leert brengen dat je stem 'massa' heeft en bemerkt dat het nog knap lastig is om in een groep vals te zingen!

Als een soort Freek de Jonge slaagt Jan Top erin te boeien als hij zijn liefde voor de menselijke stem verbindt met Táí Chi. Je ervaart werkelijk dat hij beide als wezenlijk voor zijn leven beschouwt.

Opnieuw ontdekten ongeveer dertig deelnemers

dat we er goed aan doen geen gelegenheid voorbij te laten gaan om ons te leren ontspannen.

De workshop werd gecombineerd door de klankschalen van onze Táí Chi leraar Jan Langedijk. We oefenden ons in het antwoorden op en het samenklanken met het geluid van de rijke variëteit aan klanken.

Als klank kan worden weergegeven door licht en kleur, trakteerde Jan Langedijk ons ter afsluiting op een veelkleurig klankschalenboeket. Al met al kreeg je de kans een stemgeluid te kweken dat klinkt als het bOnzen van de hOnderd kLOkken van LOnden!

Jan & Jan, bedankt, het was mOOOOOi!

Een deelnemer.

Tái Chi groep gevormd uit dementerende ouderen

Door Ed Agterhof en Corinne v. Wagenveld

Sinds 9 november 2009 hebben we een Tái Chi groep gevormd in Bennebroek. Nu is dat op zich niet zo bijzonder, maar deze groep bestaat in zijn geheel uit dementerende ouderen. Het is een groep van tussen de 10 en 15 mensen die staand of zittende oefeningen doen die een groot chi-qong gehalte hebben.



Volgens diverse wetenschappelijke onderzoeken is het een heel goede valpreventie en heeft het aangetoond dat er na een jaar een valreductie optreedt van 60%.

In eerste instantie was het heel moeilijk om contact te krijgen met deze groep mensen. Ze leven in een eigen wereld en daar ze al een heel lange tijd niet of minder bewogen hebben is het eerst goed zoeken hoe je het beste binnenkomt. We zijn begonnen met ontspanningsoefeningen zowel voor staand als zittend. Bij het oefenen is het van belang dat de mensen een klik hebben met een bepaalde actie, beweging of herinnering. Na een paar sessies bleek wel dat we met ca. 30 minuten het maximale er konden uit halen. Als we langer doorgaan gaan de mensen wegdromen en worden ze minder alert.

De oefeningen bestaan uit een klein aantal bewegingen die makkelijk te onthouden zijn.

Zo gaan we met de handen door de wolken met het doel de gordijnen open en dicht te

doen. Zolang dit op de muziek gaat die we vanaf het begin draaien gaat het in een soort flow die heel lang kan aanhouden. Herhaling is een heel prettige zekerheid en een herkenning. De eerste twee keer dat we oefenden waren de mensen alles weer vergeten, maar dat is helmaal niet erg, want zo blijft alles nieuw.

We zijn nu ongeveer 4 maanden bezig en het begint vruchten af te werpen. Het schaatsen rond de Olympische spelen was voor ons een goede ingang om het evenwicht te oefenen en daarna de schaatsbeweging te laten doen. Hierbij was de klik het schaatsen, wat iedereen van vroeger weet.

Tijdens zwemwedstrijden doen we zwembewegingen met de armen en handen. Enz. Ook hebben we een oprolsysteem gemaakt





voor de handoefeningen, een stokje met een touwtje en een gewichtje eraan. De mensen moeten dit op -en afrollen. Deze oefening kan ook met gestrekte armen uitgevoerd worden zodat het extra gewicht geeft. Het zorgt voor doorbloeding van de vingers en handen en daardoor ook minder koude handen.

De handen zijn soms extra stijf en een vogelbekje maken is dan ook heel moeilijk, maar na 3 weken oefenen lukt het de meeste mensen ook wel.

De muziek is inmiddels al zo popie dat we de cd hebben gekopieerd, zodat hij ook overdag gedraaid kan worden voor de rust en de herkenning. Sommige mensen hebben maar een halve beweging meer nodig om op gang

geholpen te worden. Zoals gordijnen, schaatzen en zwemvormen.

Al met al is het daverende succes met aan alle kanten tevreden gezichten. We doen dit op basis van vrijwilligheid, daar er nog geen geld beschikbaar is voor deze vorm van bewegen. In de toekomst is wel afgesproken dat er gezocht gaat worden naar een of andere vorm van betaalde lessen.

We zijn toch ook erg blij dat we het kunnen blijven doen en dat de Táí Chi school Kennemerland achter ons staat.

De foto's tonen aan dat er voldoende enthousiasme is en uit de blijde gezichten kunnen we afleiden dat we hier nog lang mee door kunnen gaan.



Agenda maart t/m mei 2010



April 2010

- **Maandag 5 april Beverwijk, dinsdag 6 april Hoofddorp, woensdag 7 april Haarlem, Táí Chi en Chinese Yoga- ademhaling - extra trainingen.**



Vrijdagavond 23 april:

Táí Chi Feestavond! Zoals ieder jaar sluiten wij gezamenlijk de winter Táí Chi periode af met een feestelijke Táí Chi avond, waarbij je prachtige demonstraties en een speciale drakendans kan zien. We sluiten de avond af onder het genot van Chinese hapjes en thee. Locatie Volksuniversiteit Haarlem.

- **Zaterdag 24 april:** Wereld Táí Chi dag. Zoals ieder jaar op de laatste zaterdag van april wordt werelds-
wijd Táí Chi gedaan in de openlucht. We willen wereldwijd een golf van positieve energie verspreiden. Voor het 9 de jaar in het Haarlemse Kenaupark van 12.00 tot 13.00 uur. Neem die dag de zon mee en natuurlijk je hele familie en al je vrienden.

Mei 2010

- **25 – 26 - 27 mei:** Táí Chi Parktrainingen in Hoofddorp, Haarlem en Beverwijk. Geschied voor iedereen met of zonder ervaring (meer informatie in de volgende nieuwsbrief).



In de volgende nieuwsbrief, als de data bekend zijn, informatie over:

Workshop Táí Chi- oefen sessies voor het aanleren van de basis van de Waaivorm, Zwaardvorm, Sabelvorm, Speervorm en Pushing Hands, door Jan Langedijk.

Táí Chi Parktrainingen en Yoga & Táí Chi op het strand, oefensessies en verfijning zwaard, waaier, sabel en speervorm in Spaarnwoude enz. Wij blijven actief en houden ons lichaam soepel, sterk en de geest helder en genieten met elkaar van de Yoga en Táí Chi!

Een prettig en leerzaam Yoga en Táí Chi voorjaar 2010 gewenst namens de bestuursleden van de Yoga & Táí Chi school Kennemerland, Eric v. Delft, Sandra Eriks, Walter v.d. Veldt, Alex Pot, Pascal Langedijk en Jan Langedijk.