



Nieuwsbrief



zomer 2009

Van harte welkom in het Yoga en Tái Chi seizoen zomer 2009. Het voorjaar is begonnen. Dit betekent genieten van langere dagen met veel kleur en geur. In deze nieuwsbrief een korte terugblik op hoogtepunten van het afgelopen seizoen en alvast een vooruitblik naar de komende zomermaanden. Wat er allemaal gaat komen op het gebied van Yoga en Tái Chi, zoals uitstapjes, ontmoetingsdagen, workshops, lezingen en lessen.

Inleiding door Jan Langedijk.

Terugblik op de wintermaanden

Meester Tang Wei

Het was weer een hele eer om Meester Tang Wei op bezoek te hebben voor een workshop. De kennis die deze meester bezit is enorm en het was al weer vijf jaar geleden sinds zijn vorige bezoek aan Haarlem. Het was smullen die middag in de workshop van Meester Tang Wei waarin hij de beginselen van de zeer gewilde en populaire Chinese methode de Ba Duan Jin Qi Gong voor de gezondheid aan de groep heeft geleerd.



Concert op de Shakuhachi, de Japanse bamboefluit

In maart was meester Kees Kort, de oprichter van Kaito “de Nederlands Shaku-hachi Genootschap” en leraar een middag in Haarlem en gaf een fascinerend concert met de beleving van een “hoorbare meditatie”, oftewel “klanken die zijn ontstaan vanuit de diepte van de verstilde geest”.

Chinees Nieuwjaar

Om het Chinese Nieuwjaar eens bijzonder mee te maken was onze Tai Chi School aanwezig op een school in Hoofddorp om samen met 40 Chinese kinderen met elkaar, iedereen was gekleed in prachtige traditionele Chinese kleding, vol enthousiasme Tái Chi met elkaar te beoefenen.



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND



Agenda mei t/m september

Yoga & Tái Chi voor een ieder die belangstelling heeft!



Vrijdagavond 15 mei de feestelijke afsluiting van het seizoen 2008/2009.

Een Tái Chi avond, met prachtige demonstraties, gezamenlijke Chi Kungs en Chinese hapjes en thee. Adres: Volksuniversiteit Haarlem Leidsevaart 220. De kosten € 12,-- Tijd is van 20.00 tot 22.30 uur. Inschrijving bij Jan Langedijk

Tái Chi parktrainingen

De trainingen starten eind mei en eindigen in de laatste week van juli. Op vier verschillende locaties kan je meedoen met de Tái Chi Training in de natuur, met Chi Kung oefeningen en Tái Chi sessies.

25 mei MAANDAG in BEVERWIJK

19.00 uur tot + 20.00 uur

Plaats: Park Scheybeeck. De ingang van het park ligt in de Beekzanglaan. De trainingen worden in de maand juni verzorgd door Babes Pieplenbosch en Eric van Delft
Bij regenval binnen! Centrum Yoga & Tái Chi, Raamveld 59 in Beverwijk

26 mei DINSDAG in HOOFDDORP

19.30 uur tot + 20.30 uur

Plaats: Haarlemmermeerse Bos. Achter de parkeerplaats van Claus Party Hous. De trainingsplek is richting Dag Camping-Bomenpad, bij Spartelvijver.

Bij regenval binnen! Gymzaal Sparresholm num. 175



27 mei WOENSDAG in HAARLEM

19.30 uur tot + 20.30 uur

Plaats: Haarlemmerhoutpark. De trainingsplek is ten zuiden van het hertenkamp bij de beelden en de fontein. Voorafgaand aan de training oefenen we de zwaardvorm van 18.30 uur tot 19.15 uur en de waaivorm van 19.15 uur tot 19.30 uur.

Bij regenval binnen! Volksuniversiteit Leidsevaart 220

28 mei DONDERDAG in SANTPOORT

9.30 uur tot + 10.30 uur

Plaats: Burgemeester Rijkenspark. De trainingsplek ligt aan de Wüstelaan. De ingang bij het Chalet. Doorlopen het heuvelpad op en dan kom je op een open grasveld. Voorafgaand aan de training oefenen we de waaivorm van 9.15 uur tot 9.30 uur.

Bij regenval is er geen training.

De kosten zijn € 3,- per training. Aanmelden is niet nodig, gewoon komen en iedereen kan meedoen, wel of geen ervaring met Tái Chi. Onder leiding van Jan Langedijk en denk aan makkelijk zittende kleding en sport- of wandelschoenen.



Zaterdagmorgen 6 juni Dao Sabelvorm (herhaling workshop) van 10.30 tot 14.00 uur op de berg in Spaarnwoude. Kosten € 15,- en aanmelden bij Jan Langedijk.

Zaterdag 27 juni varen met de Hubertus. Twee Tái Chi uitstapjes en gezamenlijk Chinees eten. Om 11.30 uur aan boord stappen in Krommenie. Om 12.00 uur gaan de trossen los. Wil je meevaren? Meld je aan bij Jan Langedijk.

Zaterdag 18 juli Tái Chi en Chi Kungs in Spaarnwoude op 5 mooie plekken, van 8.30 tot 11.00 uur. Verzamelen op de parkeerplaats van Snow planet (skibaan) aan de Amsterdamseweg. Kosten € 7,-- Het zal geen lange route zijn maar wel de moeite waard.

Wij eindigen met koffie of thee in de tuin bij Jan. Iedereen mag meedoen en genieten van de Tái Chi wandeling!

Datum nog niet bekend.

Trainen - Workshop Tá Chi Cheng hsin / Pushing Hands. In het begin bij het trainen van Pushing Hands / Cheng hsin zullen we de cirkels met één arm aanleren. Hierna wordt er begonnen met de klassieke bewegingen van de cirkels met twee armen. De basisbewegingsprincipes van Tái Chi Chuan zijn:

1. het lichaam goed gecentreerd houden.
2. het lichaam buigzaam laten zijn.
3. de handen (Pong) van het eigen lichaam houden.

Het doel van de pushing hands is tweeledig: Yin en Yáng. Door Jan Langedijk en gastdocenten.



Agenda voor het najaar



Reizen met Peter en Roos. China op zijn mooist

Lezing Werken met energie, door Mw. Sandra Eriks, Reiki therapeute en student acupunctuur

Chinese massage Tui-na in praktijk door Mw. Elly Bottelier, therapeute

Pols- tong diagnose in praktijk door Mw. Jenn Mirseman, therapeute

Lezing spiritualiteit door dhr. K. Laan, docent Analytische Therapie

Lessen in waaier- zwaard- en sabelvorm door Jan Langedijk

Open STN dag Amsterdam, deelname: Táí Chi studenten Kennemerland

Shaolin training 3 daagse door Jan Langedijk

Workshop Zonnegroet + Maangroet door Jan Langedijk

Workshop Vini-Yoga- Kum Nye zelfmassage ontspanning door Jan Langedijk

Workshop Táí Chi twee mans vorm (korte vorm) yangstijl door Jan Langedijk

Yoga & Táí Chi School Kennemerland

Táí Chi lessen in Hoofddorp, Haarlem en Beverwijk:

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. Táí Chi, De 37 vorm Yang Stijl | MODERNE STIJL |
| 2. Táí Chi, De 43 vorm Yang Stijl | KLASSIEKE STIJL |
| 3. Táí Chi, De 2 Mans vorm | YANG STIJL- DUET |
| 4. Táí Chi, De Zwaard- en Sabelvorm | CHEN WEI MING |
| 5. Táí Chi, De Waaivorm | STIJL, YIN/YANG |
| 6. Táí Chi, Chi Kung Chinese Yoga | ADEM-TRAINING |
| 7. Táí Chi, Voor Kinderen | DIERENSPEL + VORM |
| 8. Táí Chi, Chinese massage | TUÍ-NA |
| 9. Táí Chi, Zelfverdediging + boksen | CONDITIE TRAINING |
| 10 Táí Chi, Pushing hands | TUISHOUW |
| 11 Táí Chi, meditatie en klanken | GONGEN & KLANKSCHALEN |



Het cursusjaar bestaat uit 3 seizoenen:

- Najaarsprogramma start half september

- Voorjaarsprogramma start half januari

- Zomerprogramma en parktraining* start eind mei

Wilt u inschrijven meer informatie ontvangen over het cursusaanbod en tijden, bel dan naar:

Docent Jan Langedijk: 0255-536556.

Voor de nieuwsbrief yoga & Táí Chi per E mail graag bij

ericvandelft@hetnet.nl

E-mail j.langedijk@planet.nl www.taichikennemerland.nl

[www.yogakennemerland](http://www.yogakennemerland.nl)

Seizoen 2009 - 2010

De yogalessen starten in de 1e week van september 2009. De Tái Chi lessen starten in de week van 14 september 2009. De Yoga & Tái Chi lessen worden gegeven in Beverwijk, Haarlem en Hoofddorp. Yoga lessen starten in de 1e week en Tái Chi lessen de 3e week van september



Maandag/Beverwijk

Tái Chi basis (nieuw)	17.30-18.30
Tái Chi vervolg II	18.30-19.30
Vini-yoga (Jan)	19.30-20.30
Vini-yoga (Jan)	20.30-21.30

Dinsdag/Beverwijk

Vini-yoga (Ineke)	19.00-20.00
Vini-yoga (Ineke)	20.00-21.00

Dinsdag/Hoofddorp

Tái Chi basis (nieuw)	18.30-19.30
Tái Chi vervolg II	19.30-20.30
Tái Chi open les	20.30-21.30

Woensdag/Haarlem

Tái Chi open les	17.30-18.30
Tái Chi basis (nieuw)	18.45-19.45
Tái Chi vervolg II	20.00-21.00

Donderdag/Beverwijk

Vini-yoga (Ineke)	13.30-14.30
Tái Chi open les	18.30-19.30
Vini-yoga (Jan)	19.30-20.30
Vini-yoga (Jan)	20.30-21.30

Vrijdag/Haarlem

Tái Chi basis (nieuw)	19.00-20.00
Tái Chi open les	20.15-21.15

Zaterdag/Haarlem

Tái Chi 43 vorm (nieuw)	9.00-10.00
-------------------------	------------



1 keer in de maand meditatie. _____

Het hele seizoen door is het mogelijk een les in te halen op verschillende locaties:

Adressen:

Beverwijk: Centrum Yoga & Tái Chi Beverwijk, Raamveld 59 lokaal 2

De yoga lessen worden gegeven door Ineke en Jan Langedijk

Haarlem: Volksuniversiteit Haarlem, Leidsevaart 220 lokaal 0.11

Hoofddorp: gymzaal Sparresholm nummer175, ingang IJweg 1100 de Meerkerk

Docenten: Ineke en Jan Langedijk, Zijkanaal B weg 30 B, 1981 LP Velsen-Zuid

Tel. 0255-536556 ,E-mail j.langedijk@planet.nl, www.taichikennemerland.nl

www.yogakennemerland.nl



Wereld Tái Chi Dag

Hieronder volgt een verslag van een deelnemster van de wereld Tái Chi Dag in het Kenaupark in Haarlem. Tevens maak ik van de gelegenheid gebruik om alle Tái Chi studenten te bedanken voor hun deelname aan deze dag. Dankzij jullie komst en inzet en het prachtige weer is het ook dit jaar weer een geweldige dag geworden.

25 april 2009, de Wereld Tái Chi Dag in het Kenaupark.

Ik roep al jaren, dat ik Tái Chi wil leren...

En al jaren gebeurt er niets. Je moet ook niet roepen dat je het wilt, je moet het gewoon doen... Eens zag ik in Parijs in het Jardin du Luxembourg op een zonnige zondagmiddag een groep mensen, die Tái Chi aan het doen waren. Iedereen die het kon, legde z'n jas en tas in een hoekje en deed mee. Ik was gefascineerd door de vloeiende bewegingen en de trotse houdingen. Toen al wilde ik meedoen, maar ik kon er geen hout van.

Enfin, afgelopen zaterdag was het Wereld Tái Chi dag in Haarlem en gebeurde van alles in het Kenaupark. Met een paar vriendinnen ben ik het park ingeslenterd en heb me daarna geheel en al overgeleverd aan de betovering van deze oeroude Chinese bewegingsmethode, waar je rustig van wordt en meer geconcentreerd. Waarmee je je houding kunt verbeteren, waar je soepele spieren en gewrichten van krijgt en waarmee je je coördinatie en evenwicht kunt verbeteren. Dat zijn de dingen, waarom ik het al jaren wil leren. En nu... gaat het gebeuren. En hoe komt dat zomaar in-





eens? Gewoon door mee te doen. Eerst proberen de 37 soepel vloeiende houdingen mee te doen. Nou... vergeet het maar. Dat lukte voor geen meter.

Dus lekker in het gras zitten en kijken, kijken, kijken... En toen er op een gegeven moment een instructie was voor iedereen die aan de kant zat te kijken sprong ik meteen op en deed mee. Ik voelde me er lekker door en soms zelfs ontroerd. De demonstraties met de waaiers en de zwaarden deden me verder niet veel, maar de Groet naar de 4 Windstreken, die ik nog ken uit een grijs verleden, ja... die raakte me echt. Volgende week begin ik. Ik had helaas wéér mijn fototoestel niet bij me, maar heb aan een vriendelijke fotograaf gevraagd of hij mij een paar foto's wil sturen. Dat heeft hij gedaan, met heel veel dank aan Gerard Dingemans. De foto's zijn prachtig geworden...



Verhaal

Mijn Tái Chi ervaring

(door Gerard Bouwens)

Ik zal mij eerst even voorstellen: Ik ben Gerard Bouwens en heb sinds mijn 5e jaar (1973) een lichamelijke handicap. Ik heb namelijk een enkelzijdige verlamming doordat ik aangereden ben door een auto. Nadat ik aangereden was heb ik 3 weken in coma gelegen en daarna heb ik in Heliomare weer leren bewegen.

Toen ik uiteindelijk weer kon lopen had ik constant pijn onder in mijn rug maar de artsen vertelden dat dat kwam omdat mijn ene been korter was dan het andere. En als de dokter dat zegt dan geloof je dat! Dus ik heb jarenlang op “een” been gelopen en was altijd heel snel vermoeid. Tot ik in de jaren 90 van de vorige eeuw bij Dr. Westbroek terecht kwam. De uitvinder van het “been verlengen”. Er werden foto's gemaakt van mijn heup en toen bleek dat er niets mis was met mijn heup en been. Dus kreeg ik therapie om “opnieuw” te leren lopen en dat ging goed. Aan alles komt een keer een eind, dus ook aan de therapie maar mijn therapeute adviseerde mij wel om in beweging te blijven en te gaan sporten. Op een gegeven moment zag ik een advertentie voor een open les van Tái Chi. Ik dacht: daar ga ik heen.

Dit was, bleek later de 43 vorm. Ik vond de les erg leuk al had ik veel moeite met mijn coördinatie, dus ik gaf mezelf op voor Tái Chi lessen en sindsdien ben ik een ander mens geworden. Ik doe nu dingen die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Mijn coördinatie is stukken beter, mijn spieren zijn soepeler, ik voel spieren en meridianen waarvan ik niet wist dat ik ze had, enz. enz. Kortom: Helemaal goed! Tot het moment dat ik “moest” stoppen vanwege een ernstige blessure aan mijn schouder, waaraan ik later geopereerd moest worden. Dit was in 2003 en na een paar jaar uit de roulatie te zijn geweest, ben ik toch weer met Tái Chi begonnen. Dit keer bij Tái Chi School Kennemerland, waar ik nu de 37 vorm doe. Ik voel me hier nog steeds erg goed bij. Ik hoop dan ook dat ik hier nog heel lang van mag genieten.

Ik wens iedereen een fijne zomer met gezellige, leerzame en energievolle Tái Chi ontmoetingen in de buitenlucht. Lukt dat niet, dan ontmoet ik je graag weer in september voor de Yoga en Tái Chi lessen en bij de interessante workshops en lezingen. In de volgende nieuwsbrief staan de data voor de lezingen, workshops en tips vermeld voor het komend najaar!

Met vriendelijke groeten,
Jan Langedijk

