



Nieuwsbrief



Najaar 2015, september t/m december



Van harte welkom in het Yoga en Tái Chi seizoen van het najaar 2015.

Na het laatste staartje van een mooie warme zomer zijn wij alweer in het najaar en kijken in deze nieuwsbrief terugblik met hoogtepunten van de zomer en een vooruitblik van september tot en met december 2015 met agenda tip.

Wat er allemaal komen gaat op het gebied van Yoga en Tái Chi, zoals ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten, Yoga & Tái-Chi kerst viering en lezingen.

Inleiding door Jan Langedijk

Hoogte punten uit het seizoen



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Terugblik

op de afgelopen zomermaanden



Tái-Chi boottocht met de Hubertus 27 juni 2015 (verhaal door Ernst)

De vorige boottocht was alweer 3 jaar geleden, dus vond Jan het tijd om dit jaar weer een tocht te plannen met het zeil/ex- vrachtschip “Hubertus” van zoon Pascal. Rond de 35 Tai-Chi studenten monsterden aan. Het weer zat op de valreep mee. De zon, een verkoelende bries uit het noord- westen en oer-Hollandse wolkenluchten.

Na een introductie door Jan en Pascal over de geschiedenis van de boot, werden de trossen om half 2 losgegooid en vertrokken we vanaf de keurig gerenoveerde kade aan de Noordervaartdijk te Krommenie. We zetten koers naar de Zaanse Schans. Onderweg passeerden we prachtige Hollandse landschappen, molens, een trekpont die niet uitkeek en de eerste brug, de Prins Clausbrug.

In Wormerveer bewonderden we ons industrieel erfgoed, prachtig gerenoveerde oude pakhuizen en de Lassie “toverrijst” fabriek. In de kombuis zorgde het catering team (Amber en Sterre) voor de frisdranken, koffie/thee, krentenbollen en kleine snacks, we kwamen niets tekort. De meesten verbleven bovendeks op de prachtig





versierde boot en we lieten het landschap aan ons voorbijglijden. Een andere boot met een drietonige stoomfluit begroette ons uitbundig en we meerden op tijd aan bij de Zaanse Schans. Jan had stroom geregeld bij het souvenirwinkeltje in de buurt van de rondvaartbootsteiger.



Op het ruime gezellige plein gaven we demonstraties van de 37, 43, zwaard- en waaivorm. Het publiek reageerde enthousiast en sommigen gingen spontaan meedoen.



Ondanks enkele weerbarstige CD's die een paar keer bleven hangen, verliep alles naar wens. We sloten af met deel 1 van de 37 vorm in een kring. In ruil voor de stroom kochten veel opvarenden cadeautjes in de souvenirwinkel, eigenaar ook weer blij, die stroomkosten waren er weer dik uit. We konden daarna nog even rondkijken en genieten van de molens en de Zaanse huisjes. Rond kwart over vier vertrokken we weer richting Zaan en bij Wormerveer passeerden we o.a. een "Zeepziederij" de Adelaar, welke roofvogel in groot formaat boven op de toren van de oude fabriek te zien was. Dezelfde boot als op de heenweg begroette ons weer met zijn 3 stemmige fluit en spoedig daarna legden we aan tegenover onze voortreffelijke Chinees "Bonsai". De maaltijden, borden, bestek en toebehoren werden per karretjes over de kade naar de

boot gebracht, waar een team vrijwilligers alles vakkundig via de lastige wenteltrap naar de kombuis transporteerde. Daar had een ander cateringteam inmiddels de tafels in orde gemaakt, zodat rond kwart over 5 het lopend buffet kon beginnen. Een deel zat beneden in de kombuis te eten en de andere helft koos ervoor om aan dek te eten; zij namen voor lief dat de Noordenwind het eten voortijdig afkoelde. Bovendien moesten de “dek-eters” stukjes kroepoek aan de Zaan prijsgeven, welke door diezelfde wind vanaf de borden in het water werden geblazen.

Pascal zette inmiddels koers naar het weidse Alkmaarder meer, waar Jan ons wees op een prachtige natuurcamping aan de zuidoever met veel exotische tenten en caravans. Tegen half zeven meerde de boot weer aan. Vanaf de kade werd nog een groepsfoto gemaakt: say “Tai Cheese”, dus we staan er beslist lachend op. Na de fotosessie stonden mensen klaar om ons te helpen via het wankel trapje heelhuids op de kade te krijgen.

We kijken terug op een geweldige tocht met als een van de hoogtepunten de Tái-Chi demonstratie op de Zaanse Schans, maar er waren eigenlijk alleen maar hoogtepunten: de ontspannen sfeer aan boord, de goede organisatie, het lekkere eten, het mooie gebied, het sfeervolle schip met zijn vakkundige kapitein, prima weer ... Ik mag wel namens allen spreken: Jan en zijn bemanning: bedankt, volgend keer varen we weer mee!

Ernst



Tái-Chi BUITEN & BINNEN

We hebben weer genoten van de parktrainingen en vakantie:

De parkbuiten Táí-Chi trainingen zowel in Haarlem en Bever-



wijk waren weer heerlijk om te doen. Zo zijn er afgelopen zomer mensen op de parktrainingen geweest die nog nooit Táí-Chi hadden gedaan

en zo kennis hebben gemaakt met de losse Táí-Chi en Chi kung oefeningen. We eindigden de Táí-Chi park buiten trainingen eind juli met een hapje en een drankje. In Haarlem in de Beatrixschool en in Beverwijk in de mooie tuin van Mieke, eerst met de boom chi kung en als laatste met een hapje en een drankje en als toetje een zangeres met een prachtige stem.

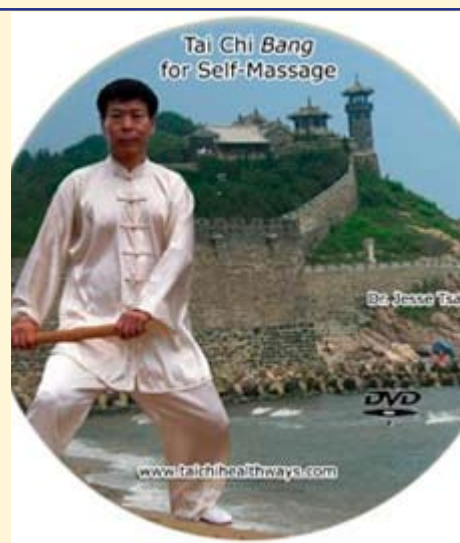
Tái-Chi trainen met de Bang stokje

Veel hebben we van de zomer met het korte stokje gewerkt, ter grootte van je onderarm.

Hoewel dit een nieuw ontwikkelde vorm is, is het trainen met het Bang stokje al ongeveer duizend jaar oud en vindt haar oorsprong in de legende van de Acht Onsterfelijke Hei-

ligen van Penglai, China. De vorm is een mix van Taoistische meditatie.

Deze oefen sessie wordt komend seizoen binnen in de zaal herhaald.



Geslaagde workshops in Spaarnwoude en Haarlem

Waaier 52 / 32 vorm en Speer

De lange waaivorm 52, een opfris workshop en de korte waaier 32 vorm een begin groep die ijverig in één avond tot het midden van de vorm kwam. Altijd weer prachtig te ontdekken dat als je iemand een waaier in de handen geeft, ze gelijk alles daarmee willen leren.

Het zelfde deden we met de speer. Eerst even wennen aan de vele krachtige bewegingen, want met de Táí-Chi solospeervorm worden zowel de

arm- als de benenspieren flink getraind. In de handen en armen ontwikkel je gevoeligheid, coördinatie, kracht en accuratesse. Ook leer je om de

bewegingen sterk vanuit het Dan Tien uit te voeren. Het was dan ook genieten midden in Spaarnwoude met de speervorm.



Tái-Chi

in de Doopsgezinde Kerk te Haarlem

Het is bijzonder als je gevraagd wordt op een speciale plek een workshop Táí-Chi te geven. Op vrijdag 7 augustus jl. hebben we met ongeveer 20 deelnemers in een Kerk uit 1635 midden in Haarlem, genoten van de Táí-Chi en Chi Kung sessies op deze unieke plek.



Yoga en Tai Chi : agenda najaar 2015 voor een ieder de belangstelling heeft!

- zaterdag 29 augustus: Cursusmarkt in de Bibliotheek Haarlem. Kom kijken of doe mee met Tái-Chi van 11.00 tot 16.00 uur.
- zondag 06 september: Tái-Chi optreden "Uit de Kunst" op Kerkplein 3 in Beverwijk, op het hoofdpodium van 15:10 - 15:30 uur. (vooraf oefenen op het Raamveld om 13.30 uur) Wil je meedoen, geef je op bij Jan Langedijk.
- dinsdag 22 september: Voetreflexologie Opleiding B (vervolg van opleiding A) module Kinesiologie -46 voetdrupunt- behandelingspatronen- tips en oefeningen.
- zaterdag 3 oktober: Workshop Dromen. Die ene droom bespreken, die je maar niet loslaat? Er kunnen maximaal 5 personen per workshop deelnemen. De workshop wordt twee maal gegeven in Beverwijk of in Zandvoort, in overleg met de deelnemers, van 13.30 - 16.30 uur voor €10,--.
- dinsdag 13 oktober: Voetreflexdrupunt-massage Start opleiding A – 6x Basis te Beverwijk. Het leren van de 71 reflexpunten op de voet de techniek van het reflexen - masseren door Jan Langedijk
- zaterdag 31 oktober + 7 november: Tái-Chi, diverse stijlen oefen sessies in Haarlem van 12.00-13.30 uur, voor het STN competitie- festival op 14 november 2015.
- zondag 11 november: Workshop Tái-Chi lesgeven aan kinderen van 8 tot 12 jaar in Haarlem van 11.00-15.00 uur.
- zaterdag 14 november: STN festival 2015, de hele dag Tái-Chi competities, markt en workshops, lezingen in Utrecht
- maandag 14 december: Yoga Kerst & Oud en Nieuw voor de cursisten van Beverwijk van 19.30-21.30 uur. Raamveld 59 lokaal 2
- woensdag 16 december: Tái-Chi Kerst & Oud en Nieuw voor de cursisten van Haarlem, Hoofddorp, Beverwijk. Locatie: Beatrixschool Haarlem van 19.30-21.30 uur.
- donderdag 17 december: Yoga Kerst & Oud en Nieuw voor de cursisten Beverwijk van 19.30-21.30 uur. Raamveld 59 lokaal 2
- vrijdag 18 december: Tái-Chi Kerst & Oud en Nieuw voor de cursisten Haarlem, Hoofddorp, Beverwijk locatie:zaal Beatrixschool Haarlem van 19.30-21.30 uur.
- maandag 28 t/m
- woensdag 30 december: Shaolin Tái-Chi driedaagse Haarlem. Van 08-9.30 uur door Jan Langedijk
- zondag 14 februari: Reünie - 25 jaar bestaan Tái-Chi school Kennemerland. Een Chinese dag met vele hoogte punten van "Weleer" van 13.00 – 17.00 uur. We sluiten de dag af met een Chinese maaltijd .

Kerst & Oud en Nieuwjaars

Tái Chi 2015-2016

Kerstmis en de jaarwisseling organiseren wij traditiegetrouw weer een gezellige en sfeervolle Tai-Chi avond in de week van 20 t/m 23 december 2015.

Hieronder kun je lezen waar en wanneer de kerstviering plaatsvindt.

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 , GONGEN en de siersteen met wenskaartjes en traditionele krentenmik met kruidenthee.

Kosten: € 10,--

Meenemen: Matje of slaapzak of plaid en denk makkelijk zittende kleding

Eventueel kunt u een introducé meenemen.