



Nieuwsbrief



Yoga en Táí Chi Kennemerland

**Van harte welkom in het Yoga en Táí Chi
seizoen voorjaar 2020**

1 Zwaluw maakt nog geen voorjaar..... 3 wel!!!

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

Inleiding door Jan Langedijk

In deze nieuwsbrief een kleine terugblik met hoogtepunten uit het afgelopen jaar en een vooruitblik voorjaar en zomer 2020. Wat er allemaal komen gaat op het gebied van Yoga en Táí Chi, zoals: Ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten en lezingen.



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Vanwege Corona geen lessen

Beste cursisten,

In overleg met de gemeente Haarlem en Beverwijk is besloten om de Yoga en Tai Chi lessen vanwege het corona virus tot april helaas niet door te laten gaan.

Evenementen in onze school zijn geannuleerd zoals ,

- Feestelijke afsluiting Tai Chi avond 17 april
- Wereld Tai Chi dag 25 april
- Tai Chi buiten Zomertraining... datum wordt verschoven

Er volgt begin april een update over het vervolg van de lessen.

Ps; blijf wel oefenen volgens de 3 gouden regels, oefenen, oefenen, oefenen...

Ik wil jou als leerling bedanken voor je vertrouwen, ook in deze tijd. Laten we goed op elkaar passen en elkaar een hart onder de riem steken. Ik ben ervan overtuigd dat we deze tijd samen zullen overwinnen.

We blijven contact met elkaar houden, graag weer tot ziens,

Vriendelijke groet Jan Langedijk

Terugblik

van het afgelopen jaar

Onze Peter



Peter Daas meer dan 25 jaar was hij een trouwe Tái Chi beoefenaar.

Helaas lukt het Peter niet meer om hiermee door te gaan. Hij vertelde dat het voor hem een groot gemis is. De wekelijkse lessen met zijn Tái Chi vrienden en de jaarlijkse Wereld Tái Chi dag in het Kenaupark, waar Peter de Tao teksten voor las! Peter, bedankt voor al je jaren trouwe inzet.

Warme groet Jan



De Feestelijke Tái Chi avond

vrijdagavond 12 april 2019 was zeer geslaagd .

hoogte punten Peter Daas ... demonstratie Douwe Geluk
met Partner



Zoals ieder jaar sluiten wij gezamenlijk de winter Tái Chi periode af met een feestelijke Tái Chi avond, met prachtige demonstraties. Het afgelopen jaar hebben wij weer genoten van prachtige demonstraties van Shaolin Kung fu door Tai Chi leraar Douwe Geluk met zijn partner en de dubbele Waaier van Linda met moderne en klassieke Yang/Chen stijlen, Zwaard, Sabel, Stok-speervorm door de studenten Tai Chi school Kennemerland.

Het was weer een geslaagde avond!



Douwe Geluk met zijn partner gaf die avond een prachtige demonstratie een Tai Chi A/B dans.



Tai Chi: Inspirerend op het Bloemencorso in Haarlem

Is Tai Chi- school Kennemerland kregen wij een uitnodiging van de Haarlemse organisatie 'Sport en Spel' op zondag 14 april, tussen de praalwagens van het bloemencorso, Tai Chi demonstraties te geven, wat wij natuurlijk niet afsloegen.

Midden in de stad op een T-kruising kregen wij een kraam en veel ruimte voor de Tai Chi demonstraties. Gelukkig was het droog die dag, maar er was wel een snijdende koude wind, vandaar: muts op en af.

Rond 12 uur werd het druk in de stad. Zonder aankondiging begonnen wij aan de Tai Chi demonstratie ... zo gezegd: 'staan en beginnen'. Het was prachtig om te zien dat opeens vele mensen stoppen en geïnspireerd bleven kijken naar de rustige vloeiende bewegingen van de Tai Chi Quan- vorm.

Bewust kozen wij ervoor deze dag tussen de bloemenpraalwagens geen Tai Chi demonstratie met wapens te doen; alleen de handvormen en de waaier werden beoefend.

Op de tafel van de kraam, lagen vele Chinese spullen, een meridiaan pop, massagekloppers en -ballen, een met gouden hand wuivende geluyskat, foto's van Chinese Meesters en oefenplaten. Deze voorwerpen werden door vele mensen bekeken, vooral ook door kinderen en die kwamen met veel vragen, die aan de Tai Chi- studenten gesteld werden en door hen beantwoord!

Mooi was ook de trotse vader die met zijn ongeveer 2-jarige zoon voor de kraam stilstond. De kleine jongen keek zeer ernstig naar de wuivende Chinese geluyskat en bleef een hele tijd op dezelfde manier, d.w.z. in een op- en neergaande armbeweging, aandachtig terugzwaaien.

Een vraag van een jonge moeder met haar zoontje was: 'Is Tai Chi alleen voor oudere mensen?' Ik vroeg haar daarop samen met haar zoontje mee te doen met de Vijf Dieren chi kung. Bij de kraanvogel haakte ze af... op één been staan en het andere been zeer hoog was toch te veel voor moeder.

Al met al, ondanks koude en gure wind, hebben wij erg genoten van een dag Tai Chi tussen de prachtige praalwagens van het bloemencorso in Haarlem, met als hoogtepunt: midden in een drukke stad te 'staan zonder woorden', met elkaar Tai Chi te beleven en de mensen met de rust van de Tai Chi bewegingen te inspireren.

Dat is een geweldige beleving samen!

Door Astrid de Ronde en Jan Langedijk

Juni 2019, kinderen en Tái Chi



het jaarlijkse zomer spektakel in Beverwijk
door Babes en Jan...met als thema
Tai Chi boksen.





Ons optreden

Op 17 juni 2019 deden we weer mee met: Beverwijk Uit de Kunst in het Kennemer theater. Een dag voor verenigingen en sportscholen en kunstenaars. Voor de 6de keer gaven de Tái Chi studenten van Tái Chi School Kennemerland een demonstratie. Ook dit jaar stelden we weer iedereen in de gelegenheid kennis te maken met deze eeuwen oude Chinese bewegingsvorm Tái Chi,

Langs deze weg bedank ik allen die zich deze dagen zich hebben ingezet door met de gezamenlijk demonstraties te laten zien, dat de eenheid van beweging en als groep uniek is!



STN TÁI CHI FESTIVAL

NL kampioenschappen Táí Chi



Deelnemers wedstrijd Nederlandse Kampioenschappen op 9 november 2019 in Utrecht: Eric van Delft, Astrid de Ronde, Mia Zijlstra, Sandra Eriks, Walter v.d. Veldt, Ruud le Noble, Erwin de Wilde, Jacqueline Oomen en Jan Langedijk.

Allemaal van harte gefeliciteerd!

De studenten van Táí Chi School Kennemerland behaalden 3 prijzen. Negen Táí Chi studenten deden mee met 6 onderdelen zoals de 37- en de 43 vorm yangstijl, waaier, zwaard en sabelvorm en A/B vorm. Wij hebben genoten van onze demonstraties op deze dag! Het was ook de 19 keer dat onze school Táí Chi Kennemerland mee deed met de internationale competitie van de STN. Een echte dag met alleen Táí Chi en prachtige demonstraties. Ik heb genoten van jullie optreden

Allemaal bedankt!

Jan Langedijk



Workshop Tao Kalligrafie

Meditatie in Beweging

Het was een rijke ervaring voor ons. Aleid Ekker vertelt haar belevenis.



Zondag 2 februari was er in de Beatrixschool een inspirerende workshop Tao Kalligrafie Meditatie in Beweging, georganiseerd door Yoga & Tái Chi School- Kennemerland, Tao Academy. De workshop bestond uit oefeningen om de Chi te voelen en te sturen en natuurlijk kalligrafieren.

We hebben kunnen ervaren hoe diep deze vorm van kalligrafieren op ons inwerkt. Het is een zichtbare kunst met een onzichtbare kracht. Hoe leuk is het om te zien dat door het beoefenen van Tái Chi je in staat bent om dit makkelijker op te pakken.



We begonnen de workshop met een kennismaking met de twee docenten van de Tao Academy: Dennis en Rechelle. Daarna deden we een warming up, waarbij aandacht werd geschonken aan het voelen van de Chi. Dennis vertelde ons over Chinese kalligrafie waaruit het eenheidsschrift Yi Bi Zi is ontstaan. De basis hiervan is Jing {materie}, Chi {energie} en Shen {ziel + hart + geest}.

Hierbij wordt een Chinees karakter welke uit losse lijnen bestaat aan elkaar geschreven en is er een verbinding met Tao.

Wij mochten allemaal gaan kalligrafieren op magische Chinees papier. Hier schrijf je met een penseel gedoopt in water. Er ontstaan dan zwarte lijnen maar als het water opdroogt zijn de lijnen weer weg. Je kan het papier dus heel vaak gebruiken.

Als eerste hebben we geoefend op het symbool Da, wat Grootste betekent. Iedereen maakte hetzelfde symbool en toch was het bij iedereen anders.

Na de lunch hebben we meditatief bewogen en bij elkaar de Chi gestimuleerd, hierna volgde de tweede sessie kalligrafieren waarbij we werden aangemoedigd om vanuit onze ziel te werken.

Shen xian xie, shou shang shui: de ziel schrijft eerst, de handen volgen.

Heel de ziel en de rest volgt, dit is wat deze vorm van kalligrafieren beoogt. In deze tweede sessie deden we dat met het symbool voor het woord Hart.

Zelfs de manier waarop je deze symbolen schrijft, geeft inzicht hoe je als mens op dat moment in elkaar zit. Door het symbool anders te schrijven heeft dit invloed op jezelf.

Deze manier van kalligrafieren heeft invloed op je gezondheid, het is helend.

Het was een heel boeiende en inspirerende workshop, met een warme en gezellige sfeer.

door Aleid Ekker

De volgende workshop Tao Kalligrafie Meditatie in Beweging in Haarlem komt zondag 11 oktober.





Lezing over 'Wat is jouw wereldbeeld'?

KOSMOLOGIE IN CULTUREN

Op dinsdagavond 11 februari jl. door Nicolette Ruigewaard, psychiater.

Het was een inspirerende en leerzame lezing, met enkele aspecten belicht, waarbij de vergelijking wordt gemaakt tussen onze westerse visie op de psyche en de visie van sjamanistische culturen.

Hierbij wordt onder andere het beeld van 'De Gewonde Genezer', belicht.

De kernvraag:

- wat is jouw plaats in de kosmos
- wat beweegt jou

Mede namens de studenten van Yoga & Tái Chi school Kennemerland dank ik Nicolette hartelijk voor de inspirerende en leerzame lezing.

Jan Langedijk



Tái Chi buiten Zomertraining.

Van eind mei tot eind juli In Haarlem
In de week van 27 mei (onder voor behoud) starten de wekelijkse buiten zomertrainingen van Tái Chi school Kennemerland. Iedereen kan meedoen met de Tái Chi Training in de natuur, met Chi Kung oefeningen.

*Programma van woensdag 29 mei t/m 31 juli (onder voor behoud)

19.00 uur tot 19.30 uur zwaard- sabel en korte -/lange waaivorm-stok

19.30 uur tot + 20.30 uur Chi Kungs voor iedereen, met einde 37 vorm

20.45 uur tot 21.00 uur 43 vorm Yangstijl

Aanmelden: is niet nodig, gewoon komen en meedoen

Meedoen: iedereen kan meedoen, wel of geen ervaring met Tái Chi

Aantrekken: makkelijk zittende kleding en sport of wandelschoenen.

Kosten: € 3,-- per training

Adres: Beatrixschool. Blinkertpad 3 Haarlem

Bij regen binnen! in de Beatrixschool



Een plezierig een leerzaam Yoga en Táí Chi voorjaar gewenst namens de bestuursleden van Táí Chi School Kennemerland.

Eric van Delft, Sandra Eriks, Walter van de Veldt, Karen Tanner, Astrid de Ronde, Aleid Ekker, Pascal Langedijk en Jan Langedijk.

Algemene informatie:

Adres:

J. Langedijk

Zijkanaal B weg 30 B

1981 LP Velsen Zuid

Tefoon 0255-536556

E-mail: j.langedijk@planet.nl

E-mail: ericvandelft@hetnet.nl voor aanvraag nieuwsbrief