

Programma zomer 2011

- 10 april: Yangstijl Waaier en 24-vorm, Wei Tuo Qigong
- *Morgo Bouwman*
- 24 april: Tai Ji Bai Long Ball
- *Jonn van Schoot*
- 8 mei: Chenstijl Competitie en Beautiful Sunset Kung Fu
Waaier - *Tai Ji School Groningen*
- 22 mei: Chi Neng Qigong en Yangstijl (William Chen)
- *David Knibbe*
- 12 juni: Playshops 'Het Taoïsme houdt van lachen' en 'Tai
Chi Tao Dierenlied' - *Jan Errit de Vries*
- 26 juni: Trad. Chenstijl, Zwaard, Pushing hands, Qigong
- *Jan Jansen*
- 10 juli: Tai Chi Chuan - moderne stijlen
- *Siu Ying Chin*
- 24 juli: 48-vorm, Stok Tweegevecht en de Baduanjin
- *Michiel Simon*
- 7 augustus: Introductie Tai Chi en Qigong
- *Jan Top*
- 28 augustus: Playshops 'Carpe Diem Chinoise' en 'Het Taoïsme
houdt van lachen' - *Jan Errit de Vries*
- 11 september Wudang Tai Ji 13-vorm en andere stijlen
- *Matthias ten Broek*
- 25 september Pushing hands en de Baduanjin - *Vincent Sax van
der Weijden en Jelle van der Spoel*
- 2 oktober Yangstijl 43-vorm en Tai Ji Qigong
- *Abel Middel*
- 23 oktober Tai Ji Bai Long Ball
- *Jonn van Schoot*

Wijzigingen in het programma zijn altijd mogelijk. Kijk voor de
meest actuele informatie op: www.hortusharen.nl

Tai Ji Quan en Qi Gong in de Chinese Tuin - Zomer 2011



De Chinese Tuin in de Hortus te Haren is een ideale locatie voor
beoefening van Tai Ji en Qi Gong.

Op elke 2^e en 4^e zondag van de maand kunnen bezoekers kijken naar
Tai Ji Quan en Qi Gong demonstraties en zelf ook meedoen.
Tijd: 14.00 - 16.00 uur.

De middagen worden verzorgd door Groninger leraren en hun
leerlingen.

Een en ander speelt zich af op het terras voor het theehuis
"Het Kreunen van de Draak" of voor de ingang van de Chinese Tuin.

De Hortus is open van 9.30 - 17.00 uur. De toegangsprijs is € 6,-.
Gratis met de Stadjerspas. Een jaarkaart kost € 30,-
Het adres is: Kerklaan 34 Haren.

www.hortusharen.nl

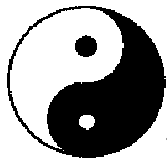
Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan)

Tai Ji is een begrip uit de Chinese filosofie. Tai Ji is het allerhoogste en bron van alles. Uit Tai Ji komen yin en yang voort en yin en yang bepalen de "tienduizend dingen" tussen hemel en aarde. Quan betekent: vuist of vechten. Tai Ji Quan zou je dus kunnen vertalen met "het allerhoogste vechten" of "vechten volgens de principes van yin en yang". In tegenstelling tot de harde vechtsporten is Tai Ji gebaseerd op het taoistische principe van meegeven.

Elke Tai Ji stijl (Chen-, Yang- en Wustijl) is van oorsprong een compleet zelfverdedigingssysteem met solovorm, toepassingen, handenduwen ("tui shou") en allerlei wapenvormen: mes, zwaard, stok, sabel, waaijer, speer...

Wat nu het meest bekend is is de solovorm die eruit ziet als een langzame dans. De oude Chinese meesters hebben in deze dans de vechtbewegingen uit hun stijl verstoppt. In de vorm wisselen aanval (yang) en verdediging (yin) elkaar af.

Deze langzaam uitgevoerde bewegingen bleken ook heel goed te zijn voor de gezondheid. Ze brengen lichaam en geest in balans, bevorderen de qi- en bloedcirculatie en verhogen je weerstand. Bovendien zijn ze goed voor spieren, gewrichten en evenwicht. Vandaar dat Tai Ji Quan snel populair werd, eerst in China en nu ook in het Westen.



Tai Ji symbool

Qi Gong (Chi Kung)

Dit zijn Chinese gezondheidsoefeningen. Ze bestaan uit een combinatie van ademhaling, concentratie en beweging. Qi is levensenergie en Gong is oefening.

Qigong ontspant, verbetert de bloed- en qicirculatie en vergroot de natuurlijke weerstand. Er zijn klassieke Qigong series die de algehele conditie verbeteren en je hebt ook kleinere Qigongoefeningen voor speciale problemen: schouders, onderrug, ogen, oren, hoesten, hoge bloeddruk....

Met Qigong kun je zelf aan je lichaam werken om het in balans te brengen. Het is in staat verborgen krachten te mobiliseren. Qigong is duizenden jaren oud en er zijn talloze soorten.

Tai Ji Quan en Qigong in de Chinese Tuin

In de loop van het seizoenen passeren allerlei Tai Ji vormen de revue: Yangstijl, Chenstijl, Wustijl, bijbehorende wapenvormen, tweemansvorm, handenduwen (pushing hands).

Het leuke is dat je in mini-lesjes zelf een stukje van de gedemonstreerde Tai Ji vorm leert en er zo even van kunt proeven. Daarnaast kun je ook kennismaken met (eenvoudige) Qi Gong oefeningen: Acht kostbare schatten (Baduanjin) , Tai Ji Qigong, Chineng Qigong, Wei Tuo Qigong, Tai Chi Tao en oefeningen uit de Healing Tao.

Kijken en meedoen kost niks. Je betaalt natuurlijk wel de toegangsprijs voor de Hortus.

Meer informatie

Twee websites met veel informatie over Tai Ji Quan en Qigong:

- www.weiqi.nl
- www.taiji.de