

Data, tijden en kosten

De cursus bestaat uit 15 bijeenkomsten en wordt gehouden op de donderdagen:

10 / 17 / 24 februari - 3 / 10 / 17 / 24 / 31 maart -
7 / 14 / 21 / 28 april - 5 / 12 / 19 mei 2011

19.30 – 20.30 uur Beginnerscursus

20.45 – 21.45 uur Vervolgscursus

De kosten voor de cursus zijn € 100,- (€ 80,- BTB-leden)

Kleding: makkelijk zittende sportkleding en zaalschoenen
(BTB Taijiquan T-shirts, broeken en speciale Taiji-schoenen te koop bij Bao Trieu Sportcentrum).

Locatie:

BAO TRIEU SPORTCENTRUM

Spicastraat 198 – 9742 LZ Groningen

E-mail: info@baotrieu.com

Website: www.baotrieu.com

Tel. 050 – 571 54 70

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met **Earl Blijd**.
Mobiel: 06-21811216



太 极 拳



10 februari 2011
start

Cursus Taijiquan, de bekende interne Chinese
gevechtkunst, wordt gegeven door Michiel Simon
Tai Ji-instructeur bij Tai Ji Quan Groningen
www.taijiquangroningen.nl

De lessen

De Taiji lessen zijn gebaseerd op de **Yangstijl 24 vorm**. In de lessen worden de technieken aangeleerd, de overgangen doorgenomen, en natuurlijk wordt er veel geoefend. Om de technieken goed te leren is het daarnaast aan te bevelen ze thuis te oefenen. Als ondersteuning wordt gebruik gemaakt van Qigong oefeningen, o.a. de Acht Delen Brokaat Qigong (Ba Duan Jin) 八 段 锦.

De instructeur

Michiel Simon begon in 1997 met Taiji en leerde de moderne Taiji stijlen van **wushu lerares Hongye Li**: de vereenvoudigde Yangstijl 24-vorm, 48-combinatie-vorm en de 42-competitie-vorm. Hongye Li gaf eind jaren negentig les aan **BaoTrieu Sportcentrum**. Daarna volgde Michiel de lessen van **meester Tang Wei**: de traditionele Yangstijl 43-vorm met toepassingen en tweemansvorm. Sinds 2006 geeft Michiel les bij Tai Ji Quan Groningen. Is lid van de STN (Stichting Taijiquan Nederland). www.taijiquan.nl

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) 太 极 拳

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 "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, waaier, 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.

Qi Gong (Chi Kung) 气 功

Dit zijn Chinese gezondheidsoefeningen. Ze bestaan uit ademhalings-oefeningen met speciale concentratie en enige beweging. Qi is levensenergie en Gong is oefening.

Qigong als wetenschap maakt studie van het menselijk lichaam en ontwikkelt oefeningen voor een lang en gezond leven. Qigong oefeningen ontspannen, verbeteren de bloedcirculatie, versterken het immuun systeem en brengen de organen: hart, lever, longen, nieren en milt in een goede conditie.

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. www.qigongcentrum.nl



