

Data, tijden en kosten

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

september	oktober	november	december	
8	6	3	1	2
15	13	10	8	0
22	20	17	15	1
29	27	24		1

Tijd van: 19.30 – 20.30 uur
8 september gratis proefles

De kosten 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

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met
Earl Blijd _ tel. 06 - 21811216

Locatie:

Spicastraat 198 – 9742 LZ Groningen _ tel. 050–5715470
e-mail: info@baotrieu.com _ website: www.baotrieu.com



太
极
拳



太
极
拳

8 september 2011
start de beginnerscursus Tai Ji Quan

*de interne Chinese gevechtscunst
wordt gegeven door Michiel Simon*

De lessen

De **Tai Ji Quan** lessen zijn gebaseerd op de vereenvoudigde 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 warmingup wordt gebruik gemaakt van eenvoudige opwarmoefeningen, strekoefeningen en **Qi Gong**.

Michiel Simon

Michiel begon in 1997 met Taiji en leerde de moderne Taiji stijlen van Wushu leraar Hongye Li: de vereenvoudigde Yangstijl 24-vorm, de 48-combinatie-vorm en de 42-competitie-vorm. Hongye Li gaf eind jaren negentig les aan Wushu vereniging Bao Trieu / Blijd. Haar website: www.hongye-taichi-school.co.nr. Daarna volgde Michiel de lessen van meester Tang Wei: de traditionele Yangstijl 43-vorm met toepassingen en tweemansvorm. Sinds 2006 geeft hij les bij Tai Ji Quan Groningen, (www.taijiquangroningen.nl) en is aangesloten bij de Stichting Taijiquan Nederland (STN).

Tai Ji Quan

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 verstoep. 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.

Qi Gong

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 yin 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.taijiquan.nl



www.qigongcentrum.nl