



Informatie Lesprogramma

Begrippen.

Yin en Yang.

Een van de belangrijkste theorieën achter de krijgskunde is de theorie van Yin en Yang. Net als bij een magneet kun je ook bij Yin en Yang spreken van noord en zuidpool Of als een pluspool en een minpool. Zijn ze even groot dan is er balans.

De vijf elementen.

De vijf elementen houden verband met vijf fundamentele stoffen in de natuur Namelijk: water, vuur, metaal, hout en aarde, welke gebruikt worden om Eigenschappen en categorieën van stoffen in het universum en hun onderlinge Relatie te verklaren. Volgens deze theorie is het hele universum opgebouwd uit deze vijf elementen en enkel door hun onderlinge interactie kan beweging en verandering van stoffen optreden. In de oosterse krijgskunde wordt deze theorie gebruikt om de meest kwetsbare plaatsen op het lichaam te bepalen in relatie met het eigen element.

In de traditionele geneeskunde wordt deze theorie gebruikt om condities van het menselijk lichaam te bepalen en om richting te geven aan de klinische diagnose en behandeling van ziekten.

b. v. : de lever, galblaas, ogen, pezen en woede behoren allen tot het element hout.

Verstoring v/d Ogen hebben altijd te maken met verstoring v/d levensenergie.

Meridianen.

Over het lichaam lopen onzichtbare lijnen, meridianen. Ze zijn niet te zien maar wel te meten. Op de plaats van een acupunctuur punt blijkt de weerstand van de huid minder te zijn. Elk orgaan heeft zijn eigen meridiaan zoals maagmeridiaan, levermeridiaan etc.

Bij pijnklachten is het belangrijk te kijken op welke meridianen de pijn punten zitten.

De orgaan meridianen zitten aan beide v.h. lichaam.

B.v. de galblaas meridiaan begint naast de buitenkant van de ogen, gaat via de nek en schouder omlaag over de heupen en gaat dan langs de buitenkant van het been naar de teen naast de kleineteen.

Verstoringen van lever en galblaas energie geven vaak pijnpunten op deze meridiaan. B.v. bovenbeen / heup of b.v. onrustige benen s' avonds en s' nachts, ook bekend is galblaaspunt 1 naast het oog, migrane klachten komen meestal ook door een verstoring van deze energie.

Tai Chi Quan

Tai Chi Quan wordt op verschillende wijze geïnterpreteerd. Zo geeft meester Lam Kam Chuen er de vertaling aan als bewegen in harmonie. Anderen geven aan dat het letterlijk vertaald "uiterste oorsprong boksen" betekend. Weer een andere vertelling geeft aan dat de oorsprong van de Tai Chi Quan ligt in het Dim Mak, een effectieve krijgskunst die gebruik maakt van de acupunctuurpunten op het lichaam. Dit zou zijn ontstaan rond de 13^e eeuw.

Zhang Sanfeng geldt algemeen als de grondlegger van Tai Chi Quan en zou volgens de overlevering zijn gebaseerd op het gevecht tussen een kraanvogel en een slang.

Wat de oorspronkelijke geschiedenis van het Tai Chi Chuan ook is, het is tegenwoordig voornamelijk gebaseerd op oefeningen die de gezondheid stimuleren. De basis hiervoor ligt in het oude China. De principes zijn door de jaren heen het zelfde gebleven. De uitvoering echter heeft vele stijlen gekend. Zo zijn er heden ten dage nog de Chen, de yang, de Wu en de Sun stijl. Tai Chi Quan werd in officiële geschriften vastgelegd van af de tijd van Chen Wang Ting welke in de 16^e eeuw werd geboren. Dit is de oudste nog bestaande stijl, de Chen-stijl. Uit de Chen stijl zijnde overige stijlen voort gekomen, waaronder de Yang stijl.

Tai Chi Chuan of Taijiquan zo als het ook wordt geschreven volgens het PinYin transcriptie systeem kan worden omschreven als de meest verheven vorm van krijgskunst. Het is gebaseerd op de drie hoofdprincipes van de taiji-filosofie, te weten: de veranderende trigrammen van Yi jing, het boek der Verandering, het Tai Chi symbool en de Wu Xing 'Vijf Elementen'.

Doelstellingen van Tai Chi Chuan zijn harmonie in lichaam en geest, het bevorderen van de gezondheid, het verwerven van verjonging en een lang leven. Door lang en veel te oefenen wordt een diepere betekenis verkregen van de essentie van het Tai Chi Chuan.

Tai Chi bestaat uit zacht vloeiende bewegingen die elkaar naadloos opvolgen tot een harmonieus geheel wordt gevormd. Dit geheel noemen we een vorm. Er zijn zoals eerder aangegeven vele vormen in het Tai Chi bekend. Deze stijlen kennen naast handvormen ook verschillende wapenvormen zoals het zwaard, waaier, stok, speer e.d.

Tai Chi is fascinerend om te zien en nog meer om te beoefenen. Het streeft een optimale gezondheid na. Het doet denken aan zacht kabbelend water, meegaand maar ook sterk als het nodig is en onstuitbaar.

Tai Chi Quan kunt u op elk moment van de dag beoefenen. In China beoefenen ze het meestal vroeg in de ochtend. Dit doen ze dan in grote groepen in de parken.

De oorsprong van deze stijl ligt bij Yang-Lu-Ch'an, welke leefde in de 19^e eeuw (1799-1872) in de provincie Hebei in noord China. Het verhaal gaat dat hij na dat hij de Shaolin boksstijl had geleerd van een oude meester door hem naar de familie Chen werd gestuurd om Tai Chi Chuan te leren. Aangezien hij geen lid van de Chen familie was werd hij geweigerd. Hij bleef hier niet bij stilzitten en bleef als knecht op de boerderij. Yang zou verschillende jaren hebben gewerkt op de boerderij zonder ook maar iets van Tai Chi Chuan te leren. Op een nacht werd hij wakker en hoorde stemgeluiden uit het aangrenzende gebouw. Hij gluurde door een opening in de schutting en zag dat Chen Changxing zijn leerlingen onderwees in het Tai Chi Quan. Van af dat moment keek en oefende hij iedere keer dat hij gelegenheid had. Yang maakte verrassende vorderingen en op een moment bleek hij zelf sterker dan de beste leerling van Chen. Van af dat moment werd yang geaccepteerd als leerling. Na het volbrengen van zijn studie ging Yang terug naar zijn geboorte dorp om het Tai ChiQuan te leren aan zijn burens. Uiteindelijk had yang vele leerlingen.

De door Cheng man Ching gehanteerde vorm is gebaseerd op de oude vorm maar aangepast aan zijn eigen fysieke mogelijkheden. Hierdoor is een meer moderne vorm ontstaan die momenteel de meest verbreide vorm in het westen is.

In de Tai Chi Quan lessen leert u successievelijk de vorm aangevuld met Qi Gong oefeningen. Hierin worden de principes behandeld welke in het Tai Chi Quan voorkomen zoals de verschillende houdingen , energetische standen, principes van Dim Mak e.d.

Qi Gong

Qìgong is een kunst (een vaardigheid) ter versterking van de gezondheid die thuishoort en uitgeoefend wordt in China, Tibet en afkomstig is uit de Himalaya en India. Het speelt een actieve rol bij het voorkomen en behandelen van ziektes, het beschermen en versterken van de gezondheid, het weerstaan van vroegtijdige seniliteit (of aftakeling) en het verlengen van het leven. Daarom werd Qìgong in vroeger tijden de methode genoemd om "ziekte te elimineren en het leven te verlengen".

Qi is het Chinese woord voor 'Levensenergie' en volgens de Chinese Geneeskunde is dit de bezielende kracht die stroomt door al wat leeft.

Qi is ook de levensenergie die we in de natuur gewaarworden. Mensen maken deel uit van de natuur en delen Qi met al wat leeft en de aarde zelf.

Gong betekent werk of profijt verkregen door volharding en oefening. Het is dus het werken met de levensenergie op een zodanige wijze dat we de Qi leren beheersen en sturen ten einde de harmonie te bevorderen in lichaam en geest en uiteindelijk onze gezondheid. Qi Gong oefeningen zijn gericht op zelfheling van uit een holistische benadering.

Qigong is de methode om lichaam en geest weer in balans te krijgen en te houden. Hierdoor kunnen ziekten worden genezen maar ook worden voorkomen. Het positieve effect van Qigong op het

behandelen van ziekten is al verschillende malen aangetoond. In China is Qi Gong een verplicht onderdeel in de herstelperiode.

Geweldloze Agressie Respons workshops

Steeds vaker worden we geconfronteerd met agressie in onze maatschappij. De oorzaken hiervoor zijn vaak terug te vinden in frustratie, stress, te hoge werkdruk, met te veel in een te kleine ruimte, werkloosheid en dergelijke.

Vaak zijn het de mensen van de hulpdiensten die als eerste geconfronteerd worden met agressie. Maar ook op straat kan de “gewone” man of vrouw met een dergelijke situatie in aanraking komen, gewoon omdat die persoon zich op het verkeerde moment op de verkeerde plaats bevindt en dus het meest voor de hand liggende slachtoffer is.

Over het algemeen zijn het vaak die mensen die niet echt gewend zijn om agressief te zijn of problemen te zoeken die hiermee geconfronteerd worden. In veel gevallen zijn deze mensen fysiek ook niet in staat om hier een antwoord op te hebben. Ook het feit dat iemand die zich in zo’n situatie moet verdedigen beperkt is in zijn middelen om zich te verweren. De kans om zelf vervolgd te worden als gevolg van de gedane actie is tegenwoordig niet ondenkbaar.

Vaak in komt in dergelijke gevallen de agressor er mee weg en de gene die zich moet verdedigen komt voor de rechtbank. Een lastige situatie dus. Het gebruik van de reguliere krijgskunsten is in zo’n geval vaak geen optie. Enerzijds moet men vaak enige jaren trainen om de technieken goed te beheersen voor het effectief toegepast kan worden. Anderzijds zijn de in deze sporten aangeleerde technieken vaak te gewelddadig met alle gevolgen van dien. Daarnaast zijn die technieken vaak te ingewikkeld om echt van nut te zijn tijdens een echte confrontatie waar emoties en stress de boventoon hebben.

In de basis cursus Agressie respons voor beginners leer je om te gaan met agressie situaties waarbij gebruik gemaakt wordt van de vitale drukpunten (Dim Mak) op het lichaam als zelfverdediging. Hierbij wordt als basis gebruik gemaakt van diverse handelingen uit verschillende krijgskunsten. Daarnaast zullen ook de helende aspecten aan de orde komen zoals het terughalen van de energie na het raken van een punt. De lessen worden aangevuld met vitaliserende oefeningen (Qi Gong) als warming up en bij afsluiting van een les. Naast de praktische aspecten zal ook de theorie aan de orde komen. De lessen zijn geschikt voor een ieder die zich op een eenvoudige wijze wil leren wapenen tegen agressieve situaties.

De cursus is geschikt voor zowel mannen als vrouwen in iedere leeftijd. Een specifieke vaardigheid in vechtsporten is niet vereist wel een goede gezondheid.

Bij aanvang van iedere les dienen gezondheidsklachten aan de docent te worden vermeld zodat hier in de les rekening mee gehouden kan worden.

In de vervolg lessen zal een verdere aandacht op de punten worden gegeven. Ook de vervolg lessen zullen worden ondersteund met vitaliserende oefeningen (Qi Gong).

Dim Mak

Ten tijde van het ontstaan van Dim Mak waren het zeer roerige tijden in China. Er werden veel oorlogen gevoerd en men was zijn leven op staat niet zeker. Vaardigheden om je zelf te beschermen waren zeker in die tijd geen overbodige luxe. Het verhaal gaat dat in die tijd, en dan praten we over een periode rond 1300 – 1400 na chr., het Tai Chi Quan werd gecreëerd. In die tijd werd echter nog niet van Tai Chi Quan gesproken. Deze naam werd er pas rond de 19 e eeuw aan gegeven. De oorspronkelijke naam was Dim Mak. Chang San-Feng leefde rond deze periode van de 14 e eeuw en wordt algemeen gezien als de grondlegger van het Dim Mak. Hij zou met enkele vrienden, welke allemaal top acupuncturisten waren, onderzoek hebben gedaan naar de krijgskundige effecten op deze punten. Zij vroegen zich af of de punten in plaats van helend te gebruiken dit ook destructief gebruikt kon worden. In die tijd waren mensenrechten zeker nog niet aan de orde en via vrienden die bewakers waren in gevangnissen verkregen zij “oefenmateriaal”.

Hierdoor ontdekten ze welke punten vitaal waren als ze op een bepaalde manier werden geraakt. Ook de kennis van de energiestromen (het Chi) werd ingezet door te bepalen wat de effecten waren van het tegen de richting ingaan. Door dit onderzoek ontdekten ze dat bepaalde punten het lichaam meer en minder konden verzwakken. Op deze wijze hebben ze jarenlang onderzoek gedaan naar de inwerking op het menselijk lichaam met veelal desastreuze resultaten voor de proefpersonen. Nadat ze alle punten in kaart hadden gebracht kwamen ze tot de conclusie dat ze eigenlijk het meest dodelijk systeem hadden ontwikkeld. Om te voorkomen dat het in zijn algemeenheid in de bekendheid zou komen met alle gevolgen van dien werd er een systeem van houdingen bij bedacht om dit te voor de buitenwereld verborgen te houden. Tevens konden ze via dit systeem blijvend trainen om de vaardigheden van het Dim Mak bij te houden. Dit werd uiteraard niet op de zelfde manier gedaan als bij het onderzoek. Vele eeuwen later, in de 19 e eeuw is het oorspronkelijke systeem min of meer verlaten. Er zijn verhalen over dat de Chinese meesters hadden besloten om alleen op de gezondheidsaspecten door te gaan. Dit maakt Tai Chi Quan tot het geen zoals het tegenwoordig wordt beoefend, een sierlijke meditatieve set van bewegingen met als doel: het verhogen van de gezondheid.

Toch is het “oude systeem” niet geheel verloren gegaan. Tegenwoordig zijn er nog een aantal “meesters” over de hele wereld die, door bestudering van de oude geschriften, trachten de oorspronkelijke kennis weer terug te halen. In veel krijgskunsten worden nog wel bepaalde handelingen uitgevoerd gebaseerd op de overlevering maar de kennis waarom deze houding zo is of waarom dit zo uitgevoerd moet worden op de specifieke plaats op het lichaam is vaak niet meer aanwezig.

Zo ook bij Tai Chi Quan. Houdingen krijgen een diepere betekenis en zullen leiden tot een beter inzicht in de materie als we weten waarom we het doen, zonder dit te veel te benadrukken.

Kiaido

In zowat iedere krijgskunst wordt gebruik gemaakt van klanken. In het Japans kiai genoemd. Ki (Chi is Chinese equivalent) staat dan voor energie en Ai voor verzamelen. En Do is de weg. Het slaat op energie verzamelen en sturen met gedachten. De basis van het Kiaido ligt in het kiaiitsu waar aan de “weg” (Do) is toegevoegd.

Al onze organen bestaan uit cellen die opgebouwd zijn uit atomen. Die bestaan uit een celkern en daar rond zwevende elektronen, uit elkaar en bij elkaar gehouden door energie.

Energie manifesteert zich vooral onder de vorm van golven. Geluid zijn ook golven en kan dus ook gezien worden als een vorm van energie. Waardoor we logischerwijze kunnen vaststellen dat de energie waaruit onze organen bestaat, beïnvloed kan worden door geluiden.

Volgens Oosterse en met name Chinese visie zou er zelfs een specifieke klank zijn voor ieder specifiek orgaan.

Kiai Jitsu is een kunst en methode die vele eeuwen geheim gehouden is. Het kan toegevoegd worden aan iedere gezondheids oefening (healing) en krijgskunst (martial arts) discipline dat de mogelijkheid biedt om het prestatieniveau en de energetische mogelijkheden op een heel ander niveau te brengen. Het kan helpen om jezelf te genezen, je energie op te bouwen en je mogelijkheden in elk onderdeel van je leven te ontwikkelen, speciaal bij de beoefening van krijgskunsten en / of helende oefeningen.

Kiai Jitsu maakt gebruik van de 5 elementen, aarde, hout, vuur, metaal en water. Bij al deze elementen hoort een bepaalde klank. Deze klanken hebben invloed op ons lichaam en ondersteunen en versterken een handeling en of oefening.

Er zijn twee disciplines die binnen het Kiaiitsu vallen, namelijk:

Kiai-Kyusho-Jitsu en Kiai-Jin-Jitsu

Bij Kiai-Kyusho-Jitsu zijn het de martiale aspecten die getraind worden. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de vitale drukpunten op het lichaam. Het combineert veel van de concepten zoals gebruikt wordt in de acupunctuur, welke meer dan 300 punten over het gehele lichaam beslaan. Hierbij wordt tevens gebruik gemaakt van de aspecten Yin-Yang, Qi of Chi of biomechanische energie, de 12 lichaams meridianen en de 5 energieën (aarde, hout, vuur metaal en water).

De technieken worden daarbij gecombineerd met klanken die invloed hebben op een bepaald punt. De betreffende klank is hierbij afhankelijk van het specifieke element dat aangevallen wordt en het eigen element wat bepaald wordt door het jaar en tijdstip van geboorte.

Bij Kiai-Jin-Jitsu zijn het alleen de helende aspecten die getraind worden. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de zelfde elementen maar nu zodanig ingezet dat het een helend effect heeft.

Deze technieken zijn uitstekend geschikt voor behandeling van het eigen lichaam (zelfheling), maar ook voor toepassing bij anderen.

Kleding

Tai Chi Quan en Qi Gong

Voor de Tai Chi lessen kan volstaan worden met een gemakkelijke broek of joggingbroek en een T-shirt of een gemakkelijke bloes en een paar gymshoenen (geen zwarte zolen) of Tai Chi schoentjes. Er kan eventueel ook op sokken getraind worden.

Een Tai Chi pak kan uiteraard altijd maar is niet noodzakelijk.

Kiaido

Bij Kiaido wordt getraind in een zwarte Gi.

Als men met de lessen start kan in ieder willekeurige Gi (judo / jiu-jitsu/ karate Gi) getraind worden.

Gaat men door met het volgen van de lessen dient een zwarte Gi met logo van de school en het Kiaido aangeschaft te worden.

Geweldloze Agressie Respons

Bij de GAR lessen is geen speciale kleding vereist. Hierbij kunt u gewoon in uw dagelijkse kleding de oefeningen doen.

Aandachtspunten

Bij alle oefeningen is het van belang dat u zich er goed bij voelt. Dit is met name van belang bij de Tai Chi Quan en de Qi-Gong training. Voelt u zich depressief of ziek doe dan voorzichtig aan en raadpleeg in geval van twijfel een arts. Bij psychische problemen kunt u met uw therapeut overleggen of de oefeningen voor u geschikt zijn, eventueel in overleg met uw trainer.

Vrouwen die zwanger of ongesteld zijn dienen de oefeningen aangepast uit te voeren. Dit houdt in dat deze met minder kracht uitgevoerd moeten worden ten opzichte van de normale situatie. Zo mogen spreidstandoefeningen slechts met licht gebogen knieën uitgevoerd worden en mag de aandacht van de oefeningen niet onder de navel komen. Ook in dit geval is het van belang dat u bij twijfel uw arts raadpleegt.

De lessen worden gehouden op:

Jin-Ch-Shen Style Tai Chi Quan

maandag avond van 20.30 – 22.00 uur
donderdag avond van 19.00—20.30 uur

Kiaido

Op aanvraag en bij voldoende belangstelling

Voor informatie / inschrijving

J. Bron, 0255-522833 of 06-53862727

email: info@jinchishen.nl

www.jinchishen.nl

www.dschendui.nl

Kosten

De kosten bedragen voor Tai Chi Quan €2,50 per kwartaal. De bedragen zijn gebaseerd op een lesjaar dat loopt tot en met eind juni en worden per automatische incasso geïnt. De betaling voor de Tai Chi lessen loopt via Dschen Dui.

Workshops etc lopen via JinChiShen

Disclaimer

De inschrijver vrijwaart de organisatie en leraar van enige claims, schadevergoedingen en aansprakelijkheden van welke aard dan ook voortvloeiende uit de inschrijving of deelname aan de lessen. Hij aanvaardt op eigen risico deel te nemen aan de lessen.

Er zijn mij geen (medische) gronden bekend die deelname aan dit evenement in de weg staan

Ik ben mij ervan bewust dat er tijdens de lessen geen video opnames gemaakt mogen worden. Het maken van foto's is beperkt toegestaan een en ander in overleg met de organisatie.

Er kunnen door de organisatie foto's gemaakt worden die mogelijk voor publicatie gebruikt zullen worden. Het is mijn verantwoordelijkheid om tijdens de opnames te melden als ik hiertegen bezwaar heb.