



## SHI DAN QIU

### Growing to ultimate freedom needs to go through strict rules

Wat "growing to ultimate freedom needs to go through strict rules (of Taijiquan)" betreft, ik bedoel, b.v. tijdens de pushing-hands oefening ben je eigenlijk helemaal vrij. De vrijheid die "vier ounce de duizend ponden kunnen neutraliseren". Maar moet men dan de "jing" hebben en beheersen. Voordat men zo ver kan bereiken, moet men veel strenge regels nauwkeurig volgen.

Met andere woorden houdt mijn workshop "jing en de ontwikkeling van jing" enz. in.

## JUDITH VAN DROOGE

### Meegaan met de flow, Pushing Hands

Pushing Hands coaching, feeling - Sensing hands - With our body we speak  
Hoe ben je gegrond in je intentie en kun je meebewegen zonder jou gronding en intentie uit het oog te verliezen. Kalm blijven en opgewonden zijn tegelijkertijd. De balans weten te behouden.  
Tai Chi geheimen. Pushing Hands is elkaar uit balans weten te duwen. Het zijn de meest bekende partner oefeningen van Tai Chi Chuan. Applicaties, bewegingsprincipes worden geïmproviseerd zo ontstaat er een spel: vrij Pushing Hands, voor het beter leren aanvoelen van de ander.



## MARK VAN DEN BERG

### Workshop Taijiquan Stok

Alles in de natuur groeit, we groeien als mens en we groeien als persoon. De stok, een speer of hellebaard leert je o.a. focussen en je bewustzijnsveld vergroten. Tijdens de workshop gaan we aan de slag met technieken en principes rondom de lange stok.

We trainen dit individueel en met anderen op verschillende manieren. Wat gebeurt er aan de binnen- en buitenkant van je lijf? Welke Taiji principes kom je tegen? Welke toepassingen liggen er achter een beweging? Waar ligt je aandacht? Je focus? Je bewustzijn?

## LOEK KAWILARANG & RICHARD ZWAART

### Een introductie in de Wu Stijl

Ons is gevraagd om een introductie workshop in de Wu stijl te geven, aangezien wij beiden Tudi zijn van Meester Ma Jiang Bao doen wij dat met plezier. Wij zullen proberen in een klein uurtje jullie kennis te laten maken met de basis van (Zuidelijke) Wu stijl volgens de lineage van Wu Yinghua (de dochter van Wu Jianquan) en Ma Yueliang en zoals ons is onderwezen door hun zoon meester Ma Jiangbao.

Wat gaan wij doen met jullie: De verschillende typische Wu standen; De volgorde van bewegen in onze stijl (het handen - taille - voet); Een stukje vorm, of wat Tui Shou.



## JOB KOESOEMOBROTO

### Introductie in de Golden Flower Fast Form

Hoewel veel mensen denken dat de Taijiquan vorm altijd langzaam gedaan wordt, bestaan er ook snelle variaties. In traditionele familiestijlen (bv. Chen, Yang en Wu) van Taijiquan worden beide beoefend. De snelle vormen zijn meestal meer martiaal, maar wanneer je Taiji voornamelijk beoefent voor gezondheid, is het ook aan te raden om een snellere variant te beoefenen.

Job Koesoemobroto is een zeer ervaren Taiji leraar van de Internationale Golden Flower Tai Chi School, hij geeft altijd een goede mix van serieus hard werken en ongecompliceerd plezier.

## FRANS VAN HEEL

### De meditatieve en spirituele aspecten van het oefenen van taiji houdingen

Taiji quan is bekend als een oefensysteem om te leren bewegen en vechten met behulp van yinyang principes. Minder bekend is dat taiji ook een spirituele beoefening kent.

Met behulp van yinyang principes leer je bijvoorbeeld geest en lichaam in harmonie te brengen, zodat je acties in het dagelijks leven effectiever worden.

In deze workshop oefenen we het staan in houdingen en de beginbeweging qishi om dieper in te gaan op de spirituele aspecten van taiji.



## HENK JANSSEN

### Pushing Hands - Vrij Pushen

Met het accent op "Vrij Pushen", zoals je dat oa op Taijifestivals tegen kunt komen.

Bij pushing hands kun je de manier waarop je jezelf mentaal en fysiek georganiseerd hebt, testen en leren verbeteren. Beoefenaars van verschillende stijlen en scholen kunnen zo met elkaar oefenen, ervaringen delen en van elkaar leren.

In de grote zaal is er gelegenheid voor vrij pushen georganiseerd door Henk Janssen en Tom Vrieling zodat je het geleerde in de praktijk kunt brengen.

## RAQUEL JESUS

### Tree Time Chi Kung.

This class is an exploration of the 'cheng bao zhuang': the chi kung posture of the carrying embrace.

In order to embrace something precious and offer firmness the arms move inward.

In order to release and to allow freedom the arms move outward.

A seemingly static chi kung posture consist of two opposing movements.

In the life of trees many such contradictory pairs of forces can also be observed.



## SIMON SCHELLEVIS

### De Inward Formule, het kloppende hart van de Inward Methode.

Deze formule vormt een moedersleutel tot het belichamen van Taiji. Het adresseert de pivotale, meest voorkomende fouten die het leerproces onnodig enorm vertragen of zelfs helemaal voorkomen. Zowel beginners als doorgewinterde exponenten van Taiji zullen doormiddel van deze formule een helder inzicht krijgen in de volgorde van de benodigde elementen om Taiji te belichamen. Het toepassen van de Inward Formule biedt een duidelijk stapsgewijs ontwikkelingsplan en leidt tot een bevrijding van het gevecht met zwaartekracht. Vanuit hier is pure, authentieke groei mogelijk.

Foto:Pavel Ananich

## LAURA STONE

### T'ai Chi - het ritme van vrijheid en vreugde

Stap voor stap gaan we ons eenvoudige bewegingen vanuit T'ai Chi eigen maken; alleen en in interactie.

Verzachten en verbinden. Vertragen, loslaten, je zintuigen wakker maken. In de ruimte en met elkaar.

Een samenspel van energie, ontspannen en interactie.

Aspecten van de vorm, applicaties, push hands en boksen komen aan de orde.

From nothing to something... and back again. *Alle niveaus, ook echte beginners, zijn welkom.*



## RONALD DE CALUWE

### Interactieve lezing "Stress, Trauma en het heilzame effect van Taijiquan"

De laatste decennia zijn er veel wetenschappelijke ontdekkingen gedaan over de werking van ons zenuwstelsel en stresssysteem, in relatie hiermee nieuwe inzichten over trauma en wat de rol van ons lichaam daar is. Veel beoefenaars van Taiji hebben ervaren dat lichaam en geest invloed op elkaar hebben, iets wat de oude Taoïsten natuurlijk al lang wisten en hebben proberen over te brengen in hun lessen.

## PETRA KOOLEN

### Qigong voor innerlijke groei

Graag laat Petra jou tijdens deze workshop de kracht van Qigong ervaren. Verschillende Qigong oefeningen zal je, aan de hand van het thema Groei, gaan beoefenen. Deze workshop zal je moeiteloos ervaren als één bewegend en rustgevend moment. Aan het einde gaat ze samen met jou, over naar een zittende meditatie.



	10:00 - 10:50	11:00 - 11:50	12:00 - 13:00	13:00 - 13:50	14:00 - 14:50	15:00 - 15:50	16:00 - 16:50
Danszaal 1	SHI DAN QIU Freedom through (Taijiquan) rules	JUDITH VAN DROOGE Meegaan met de flow in PH	PAUZE EN DEMO'S	MARK VAN DEN BERG Taijiquan Stok	LOEK KAWILARANG Introductie Wu Stijl	JOB KOESOEMOBROTO Taijiquan Fast Form / Fight Form	FRANS VAN HEEL De weg van Shen Honxun
Danszaal 2	HENK JANSSEN Pushing Hands (vrij)	RAQUEL JESUS Tree Time Chi Kung	GROTE ZAAL	SIMON SCHELLEVIS The Inward Formule	LAURA STONE Taiji ritme van vrijheid en vreugde	RONALD DE CALUWE Het heilzame effect van Taijiquan	PETRA KOOLEN Qigong voor innerlijke groei