

# 10 Belangrijke Punten voor Tai Chi Chuan

## De Tai Chi Klassieken

Verschillende meesters hebben hun inzichten van de Tai Chi principes weergegeven in een bundel die wel de Tai Chi Klassieken worden genoemd.

Soms worden ze cryptisch weergegeven, soms met uitgebreide uitleg. Het is voor de serieuze Tai Chi student een must om deze klassieken te bestuderen.

## De 10 Punten van Yang Cheng Fu.

Eén van de klassieke teksten van Tai Chi Chuan is een verhandeling die ook wel 'De Tien Belangrijke Punten van Yang' wordt genoemd. In 10 zinnen, met een korte uitleg, beschrijft Yang Cheng Fu (YCF) de belangrijkste principes van Tai Chi Chuan. Ondanks dat deze Tien Punten in vele boeken behandeld worden, is het steeds weer de moeite waard om ze te bestuderen.

In een serie van 5 workshops onderzoek en oefen je de principes die Yang Cheng Fu in de '10 Punten' behandelt. Je leert de principes toe te passen in jouw Tai Chi stijl, zowel in de vorm als in Pushing Hands en applicaties.

## De 10 Punten zijn:

- 1 Houd het hoofd rechtop opdat de geest (shen) de kruin kan bereiken
- 2 Breng de borstkas naar omlaag en open de schouderbladen
- 3 Ontspan (sung) het middel
- 4 Onderscheid vol en leeg
- 5 Laat de schouders en de ellebogen zakken
- 6 Gebruik geestkracht en geen spierkracht
- 7 Boven en beneden volgen elkaar
- 8 Binnen en buiten stemmen overeen
- 9 Het is onderling verbonden en ononderbroken
- 10 Zoek kalmte in beweging

## Programma

In deze workshopserie werken we onder andere aan:

- Ervaren en testen van de principes
- Verschillende interpretaties van de 10 Punten
- Het toepassen en integreren van de 10 Punten in de Tai Chi Vorm
- Het toepassen en integreren van de 10 Punten in Pushing Hands en applicaties
- Per workshop worden 2 Punten behandeld

## Onafhankelijk van Tai Chi stijl

Omdat deze workshopserie gaat over de universele Tai Chi principes, is het niet afhankelijk van Tai Chi stijl of variatie.

Zelfs beoefenaars van andere vechtkunsten kunnen veel leren van deze workshop.

## De instructeur

De workshopserie wordt geleid door Job Koesoemobroto. Hij geeft sinds 1989 les in Tai Chi in verschillende plaatsen in Nederland. Job is hoofdinstructeur van de Golden Flower School Nederland en Chief Trainer Instructor Europe van de Golden Flower Tai Chi Association International.

Job geeft onderricht in het volledige systeem van Golden Flower Tai Chi en in verschillende (Taoïstische) wegen voor zelfontwikkeling, zoals Tai Chi Chuan, Chi Kung, Pushing Hands, Xing-Yi, Speer-training, Zwaardvorm, zelfmassage, meditatie, tonische kruiden, filosofie, ontspanning en stress-preventie.

Deze workshops zijn georganiseerd door het Axion Tao Centre in samenwerking met de Golden Flower Tai Chi School.

## Inschrijving Workshops De 10 Belangrijke Punten

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Schrijft zich in voor de workshops op:

- \_\_\_\_\_ 14:00-17:00 uur
- \_\_\_\_\_ 14:00-17:00 uur
- \_\_\_\_\_ 14:00-17:00 uur
- \_\_\_\_\_ 14:00-17:00 uur
- \_\_\_\_\_ 14:00-17:00 uur

Ik ben:

- Geen GF lid    GF lid    GF Full Member    GF Instructeur

Ik betaal totaal: € \_\_\_\_\_

- Contant vóór aanvang van de workshop
- Op ING/Postbank rek: 4480542
- Op Bizner rek: 37.82.33.475  
t.n.v. Golden Flower Tai Chi, Doornenburg

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

## Informatie workshopserie 10 Punten:

**Data:** Nader te bepalen  
Kijk op [www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl)  
voor de meest recente data  
en locaties

**Tijden:** 14:00 - 17:00 uur

**Kosten:** € 40,- per workshop  
€ 35,- voor Golden Flower leden

**Plaats:** Doornenburg

S.v.p het hele bedrag overmaken naar:  
ING/Postbank: 4480542  
Bizner Bank: 37.82.33.475  
ten name van: Golden Flower Tai Chi, Doornenburg

*Verdere details worden gegeven na inschrijving.  
Wijzigingen mogelijk.  
Kijk op [www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl) voor het laatste nieuws.*

## Inschrijving en aanmelding:

Axion Tao Centre  
Roswaard 4  
6686 MN Doornenburg  
Tel. 0481 - 452 630  
E-mail: [job@goldenflower.nl](mailto:job@goldenflower.nl)

Kijk ook op [www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl)



Golden Flower Tai Chi Nederland

## Workshops

# 10 Belangrijke Punten voor Tai Chi Chuan van Yang Cheng Fu



met Job Koesoemobroto

Seizoen 2009-2010

Axion Tao Centre  
Roswaard 4  
6686 MN Doornenburg

Inschrijfformulier toezenden aan: