

Golden Flower Tai Chi
Roswaard 4
6686 MN Doornenburg

Inschrijfformulier toezenden aan:

Informatie workshops Tai Chi Variaties:

Datum: Zondag 29 november 2009

Kijk op www.goldenflower.nl
voor de meest recente data
en locaties

Tijden: Workshop 10:00 - 17:00 uur

Kosten: € 80,- per workshop
€ 70,- voor Golden Flower leden

Plaats: Utrecht

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 voor het laatste nieuws.*

Inschrijving en aanmelding:

Golden Flower Tai Chi
Roswaard 4
6686 MN Doornenburg
Tel. 0481 - 452 630
E-mail: job@goldenflower.nl

Kijk ook op www.goldenflower.nl



Golden Flower Tai Chi Nederland

Advanced Level Training Workshop

Tai Chi Variaties



met Job Koesoemobroto

Seizoen 2009-2010

Workshops Tai Chi Variaties

Ooit afgevraagd waarom er zoveel verschillende stijlen Tai Chi Chuan zijn? Wist je dat er vóór 1950 helemaal geen verschillende stijlen werden onderscheiden? Waarom zijn er verschillende stijlen? Welke is de beste? En wat is eigenlijk het verschil tussen 'harde' stijlen en de 'zachte' vechtkunsten?

In deze workshop worden er antwoorden gegeven op een aantal van deze vragen. Naast theorie gaan we er vooral op in om een ervaring te krijgen van de diverse kwaliteiten van de verschillende Tai Chi variaties.

Diversiteit

De verschillende stijlen hebben hun oorsprong in, wat men nu noemt, de traditionele familiestijlen. De Chen familie beoefende de oudste nog bekende stijl. Van daaruit hebben de Yang, Wu, Wu, Sun, Dong en enkele minder bekende meesters hun eigen stijl gevormd. Een reden is dat bepaalde aspecten van de complete leer meer paste bij die meester. Deze aspecten werden zo verder ontwikkeld en een 'nieuwe' stijl werd gevormd.

Tegenwoordig kennen of leren weinig mensen nog een compleet Tai Chi systeem. Velen leren maar één of enkele aspecten van het geheel.

In de jaren 50 vond de Chinese regering dat Tai Chi goed was voor het volk. Nadat het eerst verboden was, kwamen er Tai Chi variaties die vooral gezondheidsbevorderend waren.

Tegenwoordig wordt Tai Chi Chuan ook als een sport beoefend. Omdat de vorm door een jury secuur wordt beoordeeld, zijn er standaard vormen ontwikkeld.

Deze van de belangrijkste familiestijlen afgeleide vormen worden vaak aangeduid met nummers, bijvoor-

beeld Tai Chi 42 of 108. Hoe hoger het nummer, hoe meer bewegingen en dus hoe groter de complexiteit.

Een volledig systeem?

Wanneer je het volledige scala van Tai Chi Chuan wilt leren, zijn er tal van aspecten om te beoefenen. Zo zijn er traditioneel de zogenaamde Large, Medium en Small Frame, langzame en snelle varianten, hoge en lage vormen, vecht vormen en 'gezondheids' vormen, Chi Kung en Zhang Zhuang, cultivatie en meditatie, om enkele voorbeelden te noemen. Daarnaast zijn er nog diverse wapenvormen zoals bijvoorbeeld het rechtzwaard (Jian), sabel (Dao), staf, speer, waaier en de imposante Kwandao.

Niet iedereen hoeft, of heeft er behoefte aan, een volledig systeem te leren. Doe wat voor jou werkt en leer wat jouw levensdoel ondersteunt. Wel is het goed om een beeld te krijgen wat er zoal in een volledig systeem te oefenen valt. Dit maakt jouw keuze ruimer.

Deze workshop is erop gericht om voor jou duidelijkheid te geven hoe je je kunt verdiepen in de veelomvattende Tai Chi leer. Je ervaart de verschillen in kwaliteit en energie, hiermee krijg je een goed beeld over deze diepgaande leer. Ook zullen er oefeningen worden gedaan van andere vechtkunsten nl. Shaolin Kung Fu, Bagua (Pa Kua) en Xing Yi (Hsing I).

Programma onderdelen:

Onderwerpen zijn o.a.: Large, Medium en Small Frame Tai Chi / hoge en lage standen / vecht- en Chi Kung principes in Tai Chi / Bagua / Xing Yi / Shaolin Kung Fu / Theorie en geschiedenis.

Deze Advanced Level Training workshop is voor instructeurs en gevorderde Tai Chi beoefenaars.

Inschrijving Workshops Tai Chi Variaties

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Schrijft zich in voor de workshop Tai Chi Variaties op:

Zondag 29 november 2009, 10:00-17:00 uur

Ik ben:

Geen GF lid GF lid GF Full Member GF Instructeur

Ik betaal: € _____

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: _____