

TAI CHI HOORN

In Beweging

TAI CHI CHUAN

TAI CHI DANCE

TAI CHI STICK

TAI CHI SILK

TAI CHI SWORD

TAI CHI FAN

TAI CHI NUN-CHAKA

I FU SHOU

TAO YIN

KAI MEN

QI GONG

Instructeur: Piet Deckers

LEE familie stijl van de Taoïstische kunst van Tai Chi Chuan.

Gedurende de laatste 3.000 jaar was de Lee familie voor de overlevering van deze kunsten verantwoordelijk, en het is een prachtige eer om hun diepe kennis aan u door te geven van deze Yin en Yang stijl. Tai Chi Chuan heeft keer op keer bewezen, een van de meest verfijnde manieren te zijn om de gezondheid te verbeteren, de circulatie van bloed te ondersteunen, rust te scheppen in het gehele zenuwgestel, en een diepe innerlijk vrede te creëren door de concentratie die er voor nodig is. Door de harmonie van lichaam en geest ontstaan grote levensvreugde en een goede gezondheid. Het Taoïsme kan je niet beschouwen als een filosofie in de westerse zin, maar eerder als een levenswijze of kunst. De betekenis van Tao is eigenlijk moeilijk onder woorden te brengen. In het Taoïsme betekent Tao dus eerder “de begane weg”. Alles doorloopt een vast patroon dat het niet zelf gekozen heeft, en niet zelf kan wijzigen.

Tai Chi een bewegingsvorm ter verbetering van balans, conditie Gezondheid en lenigheid.

Voelt u zich gespannen, moe of heeft u last van slaperigheid? Wilt u uw conditie verbeteren? Mist u zelfvertrouwen? Of zou u juist een alternatieve vorm van beweging willen proberen, die leuk en ontspannend is. Dan is Tai Chi misschien wel iets voor u. De stress en spanning van ons dagelijks leven halen ons soms in, om weer balans te komen is Tai Chi bij uitstek geschikt. Zijn zachte vloeiende bewegingen en diepe lage ademhaling, scheppen een gevoel van ontspanning, rust en harmonie. Herstellen lichaam en geest met hernieuwde energie. Het is ook bewezen dat regelmatige beoefening van Tai Chi de soepelheid, zelfvertrouwen, gevoeligheid en bewustzijn verbetert. Hoewel de bewegingen nauwkeurigheid, concentratie en balans vereisen zijn ze heel makkelijk te leren en plezierig om te doen.

Oorsprong en Ontwikkeling van Tai Chi met de verschillende stijlen.

China is het land waar de Tai Chi tot ontwikkeling is gekomen vanuit het Taoïsme. Door de grootte van het land en de verschillende klimaten en gebieden, zijn er vele verschillende stijlen ontstaan. Bijvoorbeeld in het Noorden van China, waar veel bergbewoners zich verplaatsen op paarden, waardoor de standbeenbewegingen ontwikkeld zijn, in tegenstelling tot het zuiden waar men zich via het water verplaatst en derhalve meer aandacht besteed aan postuur- en armbewegingen. De verschillende klimaten brengen ook verschillende ziektes met zich mee en de Taoïstische dokters schreven verschillende bewegingen voor, aangepast aan deze omstandigheden. De moderne Tai Chi stijlen of vormen zijn grofweg verdeeld in vijf groepen of Families: YANG, WU, LEE, CHEN en SUN. Van daaruit zijn er weer disciplines ontwikkeld zoals de QI GONG de staande meditatie, de TAO YIN dit zijn ademhalingsoefeningen, en de KAI MEN is de Taoïstische yoga.

TAI CHI HOORN



Lijkt het u wat neem dan contact op met:

Piet Deckers 06-18495307
Website www.taichihoorn.nl

U mag natuurlijk ook langskomen! De proefles is GRATIS!

TIJDEN TAI CHI

Maandag	19.00 - 20.15 uur Tai Chi
Maandag	20.15 - 21.30 uur Tai Chi Beginners
Woensdag	19.00 - 20.15 uur Tai Chi Beginners (bijna vol)
Woensdag	20.15 - 21.30 uur Tai Chi

Zaterdag 09.00 - 10.15 uur Qi Gong gevorderd/beginners

INDIVIDUELE TAI CHI LES OP AFSPRAAK

Kosten

€ 90,-	per kwartaal 1x per week
€ 120,-	per kwartaal onbeperkt

Locatie: Mak-Blokweer
Kloosterhout 1-2 BLOKKER
1695 JC BLOKKER

