

# Taijiquan (of Tai Chi Chuan) voor 55 plussers

Taijiquan staat voor een lang en gezond leven en is een eeuwen oude bewegingskunst afkomstig uit China. Taiji vertegenwoordigt het meest subtiële principe van het Taoïsme namelijk “doen zonder te doen” of anders gezegd “handelen zonder te forceren”, zoals water van nature de bochten van de rivier volgt zonder deze af te willen snijden. In Nederland wordt Taiji voornamelijk beoefend ter bevordering van de gezondheid. De sierlijke, harmonieuze bewegingen bevorderen het evenwicht, de bewegingscoördinatie, de flexibiliteit van het lichaam en het concentratievermogen.

In China gaat men ervan uit dat er een omloop is van levensenergie, zoals er ook een bloedsomloop is. Door onderscheid te maken tussen Yin en Yang, (vol en leeg/ zwaar en licht/spanning en ontspanning) wordt deze stroom van levensenergie of “Ji” op gang gebracht. Het stimuleren van deze levensenergie is een weldaad voor de gezondheid. In China wordt Taiji Chuan of Qi Gong regelmatig voorgeschreven als therapie vanwege de heilzame werking op tal van klachten.

Respect voor wat het lichaam aankan staat voorop. Hoewel het in principe staand wordt beoefend kan men ook zittend meedoen. Makkelijk zittende kleding is prettig maar niet noodzakelijk.

De lessen worden gegeven op donderdagavond en starten in oktober.

Aanmelding/informatie:	Pieterneel Droogleever Fortuyn
Mail:	<a href="mailto:pdfarchitect@gmail.com">pdfarchitect@gmail.com</a>
Tel:	(06) 41 76 85 54
Lokatie:	Odensehuis
Adres:	Hesselink van Suchtelenweg 6 (gebouw Hooghe Stee), te Wageningen
Tijd :	19:30 -20:30
Data:	31 oktober 7, 14 en 28 november 12 december
Kosten:	5 lessen á € 9,00/les

