

Lessen

Gewone lessen zijn er op zondagochtend van 9 tot 12 uur in de sporthal en elke dinsdagavond van 19.30 tot 23 uur in de Sint-Pauluszaal te Opwijk. Je mag altijd langskomen om kennis te maken en te zien hoe wij oefenen.

Zelf proberen? Het kan op maandag 12 september van 19 tot 20.30 uur tijdens een gratis kennismakingsles in de kleine zaal van de sporthal van Opwijk.

Voor beginners zijn er 2 instapmomenten: een reeks van 8 lessen in het najaar vanaf maandag 19 september en een reeks van 8 lessen in het voorjaar vanaf maandag 16 januari, telkens van 19 uur tot 20.30 uur. Prijs voor 8 lessen: 25 euro, verzekering en aansluiting bij Sporta federatie inbegrepen. Deze lessen gaan door in de kleine zaal van de sporthal van Opwijk.



Meer informatie vind je op de website www.taiji.be

Vooraf inschrijven is niet nodig, kom gewoon naar de eerste les van een initiatiereeks.

Organisatie

San Bao Taiji School

Studiecentrum voor Taiji vzw
Mansteen 148
1745 Opwijk

Telefoon: +32 (0)495 20 18 51
E-mail: sctaiji@gmail.com
website: www.taiji.be



San Bao Taiji School

*Fit en gezond voor
de rest van je leven*

San Bao Taiji School

Tel: +32 (0)495 20 18 51

Taijiquan

Omgeven door mysterie

Taijiquan (je kan ook *tai chi chuan* schrijven) is een oude Chinese krijgskunst die nu door vele mensen wordt beoefend om gezonder en fitter door het leven te gaan. Met zijn fascinerende, trage bewegingen lijkt de beoefenaar wel een gevecht aan te gaan met zijn eigen schaduw en daarom spreekt men ook van schaduwboksen. Voor een buitenstaander is het niet evident om te begrijpen wat er gebeurt. Is het een sport? Is het een dans? Meditatie? Krijgskunst? Waarom doen die mensen het? Wat winnen ze erbij?

Verankerd in de Chinese cultuur

In feite is taijiquan helemaal niet mysterieus en al evenmin voorbehouden aan wie op zoek zou zijn naar *iets bijzonders*. In China wordt taijiquan dagelijks door miljoenen mensen beoefend als sport, een soort gymnastiek voor lichaam en geest waarmee men jong en gezond kan blijven, zelfs tot op hoge leeftijd.

Taijiquan bestaat in zijn huidige vorm iets meer dan een eeuw. Daarvoor werd het aanzien als een zuivere krijgskunst en alleen onderwezen aan wie zich als leerling verbond met een meester. Pas na het einde van het Chinese keizerrijk in 1911, begon de familie Yang deze kunst te verspreiden onder een ruimer publiek. Yang Chengfu, de kleinzoon van de legenda-

rische Yang Luchan, de stichter van de Yang-stijl, paste de bewegingen aan zodat ze gemakkelijker aan te leren waren en hij legde ook de nadruk op de gezondheidsaspecten van taijiquan, eerder dan



Yang Chengfu in 1926

op de martiale elementen. De verdienste van Yang Chengfu is, dat hij erin slaagde de oude krijgskunst om te vormen tot een moderne bewegingsleer zonder daarbij de culturele essentie, de wortels van deze kunst te verloochenen.

Na de oprichting van de Chinese Volksrepubliek kreeg taijiquan een nieuw elan omdat de communistische leiders sport een belangrijke plaats gaven en ook de krijgskunsten wilden bevorderen. Alleen tijdens de culturele revolutie werd krijgskunst gezien als iets dat behoorde tot het oude, feodale China, en dus moest vermeden worden.

Wat kan taijiquan voor jou doen?

Welke zijn de voordelen van taijiquan in vergelijking met andere sporten? Waarom zou jij taijiquan beoefenen?

Op deze vragen zijn vele antwoorden mogelijk, maar laat het ons houden op het belangrijkste: bewegen is goed, bewust bewegen is nog beter. Bij taiji gebruik je je volledige lichaam, je oefent alle grote spiergroepen maar op een trage en ontspannen manier. Zo blijf je lenig en fit zonder overdreven inspanning.

Je kan op elk moment en op elke leeftijd beginnen met taijiquan, maar wij voorzien wel speciale lessenreeksen voor beginners. Zie elders in deze folder. Nieuwsgierig? Tot binnenkort tijdens één van onze lessen.



Organisatie

San Bao Taiji School

Studiecentrum voor Taiji vzw
Mansteen 148
1745 Opwijk

Telefoon: +32 (0)495 20 18 51
E-mail: sctaiji@gmail.com
website: www.taiji.be

