

# Programma Body Mechanics Dag

**09.30 uur** Deur open  
**09.45-10.30 uur** Welkomstwoord en voorstellen van de leraren.  
Verhalen en ervaringen over William Chen door 2 leraren.

**10.30-12.00 uur** **WORKSHOPS**

- David Knibbe  
Double Winding (vorm)
- Gerbrand Martini  
3 Nails (vorm)
- Jan Boscher  
Dan tien compressie (vorm)
- Ronald de Caluwé  
Opwarmen vanuit ontspanning (vorm)
- Nils Klug  
Sung kwa (engels gesproken)

**12.00-13.00 uur** Gezamenlijk vormlopen en vrij Pushing Hands

**13.00-14.00 uur** Lunch pauze

**14.00-15.30 uur** **WORKSHOPS**

- Roland van Sante  
Focus en relaxation (boksen)
- Jan Top  
Spiraleren (vorm /toepassingen)
- Edwin de Boer  
Gewicht in voorste voet (vorm)
- Ceciel Kroes  
Vastus mediales en flow (vorm)
- Brigitte Krafft  
Binnenkant - buitenkant voet (Engels gesproken)

**15.30-16.00 uur** Thee / koffie pauze

**16.00-17.30 uur** **WORKSHOPS**

- Maartje van Staalduijnen  
Adem (vorm /toepassingen)
- Sabine Weihrauch  
Energie in de vingers (vorm /toepassingen)
- Laura Stone  
Flow in golf (zwaardvorm)
- Frans Pijnakker  
Bird (vorm)
- Luis Molera  
Metaphysic heart (engels gesproken)

**17.30-18.00 uur** Vragen en afsluiting van de dag

## Grandmaster William C.C. Chen,

één van de bekendste nog levende leerlingen van professor Cheng Man Ch'ing, geeft al meer dan 50 jaar workshops en trainingen wereldwijd. Grootmeester W Chen heeft zijn leven toegewijd aan de studie van body mechanics en de effecten van Tai Chi Chuan voor zelfverdediging en voor de fysieke gezondheid, als mede voor de toepassingen van de principes van Tai Chi Chuan. Zijn benadering naar Tai Chi Chuan is om het eenvoudig, makkelijker, natuurlijker, plezierig en effectiever te maken. Deze dag staat in het teken van de stijl en technieken van onze Grootmeester William C.C.Chen. Om zijn gedachtegoed te waarborgen en uit te dragen.



## De Body Mechanics dag

wordt een dag met veel Tai Chi Chuan: workshops, vrij push hands, demonstratie en informatie. Leuke weetjes over Grootmeester W.C.C. Chen, zijn leer, dvd's, boeken en gageds in de winkel.

**De 'Body Mechanics' is een helder en doordacht fysiek systeem dat op alle niveaus ruimte biedt voor het aanleren, oefenen en verdiepen van alle bewegingen.**

Je kunt kiezen uit meerdere workshops die gegeven worden door W.C.C. Chen gecertificeerde leraren. Je werkt met één van de typisch Body Mechanics thema's van de principes zoals W.C.C. Chen deze ons geleerd heeft.

We bekijken hoe je deze thema's kunt toepassen in alle aspecten voor het trainen van je Tai Chi Chuan; vormen (korte vorm, lange vorm, zwaard vorm), toepassingen, Pushing Hands en boxen.

Het 'William C.C. Chen's systeem' kenmerkt zich voornamelijk door ontspanning en grote flexibiliteit. Het wortelen en werken met actieve energie vanuit de 3 nails en vanuit (voornamelijk) de voorste voet, zijn enkele basisprincipes van W.C.C. Chen.

Wij nodigen iedereen van harte uit op deze bijzondere Tai Chi Chuan dag om te werken met het systeem van Grandmaster William C.C Chen.

Voor een W.C.C. Chen body mechanics beoefenaar wordt dit een waar feest en voor Tai Chi Chuanners uit andere stijlen/ systemen een interessante eye-opener.

De langzame, zachte en vriendelijke bewegingen van Tai Chi Chuan zijn als de golven van de oceaan. Ze rollen aan en vervloeien weer en brengen zo een ononderbroken stroom van energie voort. ....Grootmeester William C. C. Chen

## Body Mechanics dag

na groot succes in 2012 nu 2-e B-M dag  
zaterdag 22 maart 2014  
van 9.45 tot 18.00 uur

Lokatie: **Wijkcentrum De Enk**  
Enkstraat 67, 8012 VA Zwolle  
Route te vinden op [www.mfc-de-enk.nl](http://www.mfc-de-enk.nl)

Bijdrage: € 60,00 inclusief lunch  
Overmaken op: Stichting 'Gunga Din de Waterdrager'  
een Cultureel Algemeen Nut Beogende Instelling  
rek.nr : NL81ABNA058.16.82.009  
o.v.v.: B-M dag en je naam

**Informatie, mailinglijst, opgave: neem contact op met de B-M organisatie:  
graag je voorkeur van de workshops vermelden.**

**Information, mailinglist, registration: please contact the B-M organisation:**

Ceciel Kroes  
[ckroes@dds.nl](mailto:ckroes@dds.nl)  
(+31-) 06-36 181 405

Judith van Drooge  
[judith@inner-touch.nl](mailto:judith@inner-touch.nl)  
(+31-) 038-422 39 31

Namens de deelnemende gecertificeerde leraren van W.C.C.Chen heten we je van harte welkom! On behalf of the W.C.C.Chen participating certificated teachers we welcom you with open arms!

Maartje van Staalduijnen: [www.tai-chi-chuan-studio.nl](http://www.tai-chi-chuan-studio.nl), Laura Stone: [www.thestudiotai-chi.nl](http://www.thestudiotai-chi.nl),  
David Knibbe: [www.taichigroningen.nl](http://www.taichigroningen.nl), Gerbrand Martini: [www.martiniartdojo.nl](http://www.martiniartdojo.nl),  
Roland van Sante: [www.taichischoollabyrint.nl](http://www.taichischoollabyrint.nl), Jan Bosscher: [www.taichi.nl](http://www.taichi.nl), Ceciel Kroes,  
Judith van Drooge: [www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl), Rudy van Cuyk: [www.artofchi.nl](http://www.artofchi.nl), Frans Pijnacker, Jan Top,  
Sabine Weihrauch, Edwin de Boer, Ronald de Caluwe, Nils Klug: [www.tai-chi-studio.de](http://www.tai-chi-studio.de),  
Luis Molera: [www.taichi-luismolera.de](http://www.taichi-luismolera.de), Brigitte Krafft: [www.taichichuan-bremen.de](http://www.taichichuan-bremen.de),



# Tai Chi Chuan Body Mechanics Day

volgens de leer van / according the teachings of

**Grandmaster William Chi Cheng Chen**

**zaterdag 22 maart 2014  
van 9.45 tot 18.00 uur**

**De Enk Enkstraat 67 Zwolle NL**