

Body Mechanics day 17 March 2018

A special Tai Chi Chuan day to train with certified teachers according the system of Grandmaster William C. C. Chen.

We are looking forward to meet you and train together from 9.30 until 18.00 hours.

Een bijzondere Tai Chi Chuan dag om te trainen met gecertificeerde leraren volgens het systeem van Grootmeester William C. C. Chen.

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.

Voor een William C. C. Chen body mechanics beoefenaar wordt dit een waar feest!



Yin Yang are the creators of the universe.

Tai Chi nourishes our physical and mental well-being.

The commitment to Mother Nature is the resource of health.

Empowering youthfulness and longevity.

opgave | registration
www.williamccchentaichi.nl

4de editie B-M Dag

Lokatie | Location:

Het Klokhuis

Weberstraat 2 3816VC

Amersfoort (NL)

Kosten | Cost: €60,=

inclusief lunch | lunch included

Overmaken op rek. | Transfer to bankacc.

IBAN NL81ABNA058.16.82.009

Stichting Gunga Din de Waterdrager

o.v.v.: B-M dag + je naam

description: B-M day + your name

Information: neem contact op met de B-M organisatie | please contact the B-M organisation

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



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

Tai Chi Chuan **Body Mechanics Day**



www.williamccchentaichi.nl

zaterdag **17 maart** 2018
van 9.30 tot 18.00 uur

volgens de leer van | according the teachings of

Grandmaster William Chi Cheng Chen

*De Nederlandse W.C.C.Chen gecertificeerde leraren heten je van harte welkom!
The Dutch W.C.C.Chen certificated teachers welcome you with open arms!*



Programma Body Mechanics Dag

Dit jaar op het programma | This year's edition

keuze uit 3 workshops: Choose out of 3 workshops:

1 - vorm uitleg (een deel van de vorm extra benaderd) | Explanation form

2 - principe uitleg | one principle

3 - applicatie of push hands | application ore push hands

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 gadgets in de winkel.

Je kunt kiezen uit meerdere workshops die gegeven worden door William C.C. Chen gecertificeerde leraren. Je werkt met één van de typisch Body Mechanics thema's van de principes zoals W. 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- lange- en zwaard vorm), toepassingen, Pushing Hands en boksen. 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. Grandmaster William C.C. Chen is één van de bekendste nog levende leerlingen van professor Cheng Man Ch'ing, geeft al meer dan 40 jaar wereldwijd trainingen. Grootmeester W. Chen heeft zijn leven toegewijd aan de studie van body mechanics en de effecten van Tai Chi Chuan voor zelfverdediging en fysieke gezondheid en toepassingen van de principes van Tai Chi Chuan. Zijn benadering van 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 om zijn gedachtegoed te waarborgen en uit te dragen.



**09.30-10.00 uur Welkomstwoord en voorstellen van de leraren.
Introductie over de stijl van Grootmeester W.C.C. Chen.**

**10.00-11.15 uur WORKSHOP RONDE 1
VORM UITLEG | EXPLANATION FORM**

JUDITH VAN DROOGE - www.inner-touch.nl - Geeft lessen en workshops sinds 2001 en heeft haar eigen school Inner Touch Tai Chi in Zwolle. Gediplomeerd in 2013 en praktiseert all-round tai chi, waaronder internationale wedstrijden.

✦ Fair lady's hands, de 4 windrichtingen. Met een goede voorbereiding hoef je niets te veranderen! Alles is er al! Door inzicht en verbanden te leggen laat Judith je de oefeningen beter begrijpen en doorgronden.

PRINCIPE UITLEG | ONE PRINCIPLE

EDWIN DE BOER beoefent Tai Chi sinds 1997 en geeft sinds 2007 les. Hij heeft vele workshops gevolgd bij de grondlegger van deze stijl: Grandmaster William C.C. Chen.

✦ In deze les wordt specifiek ingegaan op het bewegen vanuit je vingers en je voeten die de bewegingen aansturen. Dit met behulp van simpele voorbeelden en 'speel-materiaal' om het principe eenvoudig uit te leggen.

APPLICATIE OF PUSH HANDS | APPLICATION ORE PUSH HANDS

HELMA VINKE - www.helmavinke.nl - Helma is mede-organisator van het jaarlijkse North Sea Tai Chi Festival. Pushing Hands is voor helma de ultieme uitdaging om te onderzoeken hoe je "alignment, structure en direction" (makkelijk) kunt toepassen in pushing hands. Zij organiseert het tweewekelijkse Pushing Hands in het park in Haarlem.

✦ Richting geven in Pushing Hands. Hoe doe je dat? Met richting geven in Pushing Hands bedoel ik het onderzoek in bewegen in een twee-persoons-setting, waarbij alle bewegingen die we doen 1 richting hebben.

11.15-11.45 uur Thee / koffie pauze



11.45-13.00 uur WORKSHOP RONDE 2

VORM UITLEG | EXPLANATION FORM

JAN TOP is senior student van Master Chen en geeft o.a. les in Groningen. Jan Top is koor dirigent en oa. bekend van zijn workshops "chi van de stem"!

✦ Kraanvogel, Borstel de knie - Wolkenhanden, het principe 'arms no arms' komt ook aan de orde.

PRINCIPE UITLEG | ONE PRINCIPLE

DAVID KNIBBE - www.taichigroningen.nl - Sinds 1985 bezig met tai chi en is senior student van G.Master Chen. Geeft Tai Chi en Chi Neng Qigong cursussen in workshops in Groningen en omgeving.

✦ Double winding: Zinken in het heup- en borstgebied.

APPLICATIE OF PUSH HANDS | APPLICATION ORE PUSH HANDS

LAURA STONE - www.thestudiotaichi.nl - geeft les sinds 1972, ontving haar diploma van G.M. William C. C. Chen in 1986. Deze kunst en meditatie in beweging met zelf-verdedigingstoepassingen blijft haar heel fascineren en inspireren.

✦ stap, leid af, onderschep en stoot wij gaan deze praktische en sierlijke beweging van de vorm in twee-tallen oefenen. Stoten, schoppen, timing, zacht en dynamisch contact komt aan bod, om de moeiteloze kracht en het speelse van T'ai Chi Ch'u'an te ervaren.

13.00-14.00 uur Lunch pauze

**14.00-15.30 uur Film over Grootmeester William C.C. Chen.
Verhalen en ervaringen over W. Chen delen.
Gezamenlijk vormlopen en vrij Pushing Hands.**

15.30-16.00 uur Thee / koffie pauze

16.00-17.15 uur WORKSHOP RONDE 3

VORM UITLEG | EXPLANATION FORM

CECIEL KROES - www.tai-chi-chuan-studio.nl - begon in 1992 met Tai Chi Chuan bij Maartje van Staalduijnen en G. Master Chen van wie zij in 2013 het diploma ontving. Zij geeft les in Amsterdam en is international TCC-competitie-jurylid.

✦ van Begin van de vorm t/m Single Whip. Onderzoek van de structuur en effect van de ontspanning, de details in de bewegingen en functies van de principes.

PRINCIPE UITLEG | ONE PRINCIPLE

RONLAND VAN SANTE - www.taichischoolabyrint.nl - bijna 20 jaar enthousiast beoefenaar in de kunst van Tai Chi Chuan. Ontving in 2011 zijn diploma uit handen van Grandmaster W. Chen. (vorm, zwaard, boksen en pushen hands). Enthousiasmeert om de Tai Chi bewegingen zelf diepgaand te onderzoeken waarbij een belangrijk uitgangspunt is "movement but no movement".

✦ Dit is tevens het onderwerp van de workshop waarbij we proberen een stap te maken van extern bewegen naar intern bewegen, "movement but no movement". We trainen middels solo en partner oefeningen.

APPLICATIE OF PUSH HANDS | APPLICATION ORE PUSH HANDS

GERBRAND MARTINI - www.martiniartdojo.nl - is ruim 25 jaar actief als professioneel trainer en coach in Tai Chi en Nin-Jutsu. Vanuit deze basis heeft Gerbrand divers trainingsprogramma's ontwikkeld waarbij bewustwording van lichaam en geest ontstaat door middel van bewegen.

✦ vanuit zachte kracht jezelf verdedigen. In deze workshop ontdekken we hoe je doormiddel van Tai Chi Vorm kunt blijven staan en meebewegen in stressvolle situaties waarbij je jezelf moet verdedigen.

17.15-18.00 uur Vragen en afsluiting van de dag

