

Persmap
Wereld Taiji en Qigong dag
2011



Inhoud persmap

- Persbericht 3
- Over taijiquan 4
- Over qigong 5
- Factsheet wereld taiji en qigong dag 6

Derde editie van de Wereld Taiji en Qigong dag in Antwerpen

Op zaterdag 30 april zal het Steenplein opnieuw in een Oosterse sfeer baden. Voor de vierde keer is het dan Wereld Taiji en Qigong dag in Antwerpen. Verschillende Taiji en Qigong verenigingen laten tussen 10u en 16u het publiek kennis maken met Chinese bewegingsvormen via demonstraties en workshops. Daarnaast staan er onder de bomen ook kraampjes met informatie, versnaperingen en een lekker geurend kopje thee. De typische eenhoorndans en de indrukwekkende leeuwendans geven extra kleur aan het geheel.

Vorig jaar kende de Antwerpse editie van de Wereld Taiji en Qigong dag een groot succes. Onder een stralende lentezon keek een ruim publiek geboeid naar de indrukwekkende demonstraties. Bezoekers probeerden zelf enkel stapjes uit in de talrijke workshops of genoten simpelweg van de ontspannen sfeer op het plein. De gestresseerde Westerse mens, die steeds meer volgens het aloude adagio 'een gezonde geest in een gezond lichaam' tracht te leven, voelt zich aangetrokken tot deze rustgevend bewegingsleer die zowel aan lichamelijke als aan geestelijke behoeftes tegemoet komt.

Oorspronkelijk een Chinese vechtkunst, beïnvloed door het daoïstische gedachtegoed, wordt Taijiquan vandaag de dag in de eerste plaats beoefend met het oog op de gezondheid. Door de toenemende populariteit zijn er op de verschillende stijlen ook nog eens variaties ontstaan. Taijiquan is dus zeker geen dode kunst, maar in tegendeel springlevend! Ook in Vlaanderen zijn Taijiquan verenigingen geen zeldzaamheid meer en kan de beginner kiezen uit een heuse waaier van vormen.

Qigong heeft in de loop van de geschiedenis vele namen gehad. Sinds het begin van de twintigste eeuw verstaat men onder Qigong de kunst van de beheersing van qi (levensadem). Dat bereikt men door het uitvoeren van specifieke houdingen of bewegingen. Qigong is bij ons minder gekend dan Taijiquan maar beiden vullen elkaar echter aan. Vandaar dat verenigingen vaak een combinatie van deze beide bewegingsvormen aanbieden.

Ook in de rest van de wereld wordt er op deze dag in groep Taijiquan en Qigong beoefend. Tussen 10u en 11u doet iedereen gezamenlijk een aantal oefeningen, zodat er wereldwijd een 24 uur durende golfbeweging van Taijiquan en Qigong ontstaat.

De Wereld Taiji en Qigong dag biedt de ideale gelegenheid om nader kennis te maken met verschillende vormen en verenigingen. Dit evenement voor jong en oud is bovendien helemaal gratis. Wie aan de workshops wil deelnemen, kan het best loszittende kledij en gemakkelijk schoeisel dragen.

De Wereld Taiji en Qigong dag 2011 in Antwerpen is mede mogelijk gemaakt door Stad Antwerpen en de Vlaamse Overheid.

Taijiquan

Tàijíquán heeft zijn wortels in de yīn yáng filosofie en in oude daoïstische technieken voor het behoud van een lang leven. Het begrip taiji is een van de oudste filosofische concepten ter wereld en vormt eigenlijk één geheel met het begrip yin yang. Het uitgangspunt van dit concept is dat de hele wereld het resultaat is van de twee-eenheid van (schijnbare) tegenstellingen. Bedoeling van Taijiquan is dat je voortdurend zoekt naar de balans in die twee-eenheid.

Taijiquan zelf is een gevechtscunst die in de 19^{de} eeuw ontstaan is en die lichaam en geest leert beheersen door het vinden van een evenwicht tussen twee uitersten. De voornaamste hedendaagse doelstellingen van taijiquan zijn gezondheid, ontspanning en balans. Dit wordt bereikt door de qi (levensadem) te laten stromen doorheen het lichaam. 'De vorm' is een waaier van langzame, opeenvolgende bewegingen. Zachtheid en ontspanning zijn als ene uiterste heel belangrijk. Als men de bewegingen met een partner uitvoert, blijft de zachtheid bewaard en is ze zelfs essentieel. Het andere uiterste is dynamisch, vol en soepel. Terwijl hardheid de natuurlijke stroom van qi blokkeert.

Binnen de traditionele taijiquan zijn er vijf stijlen, die binnen verschillende families ontstaan en ontwikkeld zijn. Oorspronkelijk beoefenden zij allemaal een lange en moeilijk te onthouden vorm, in de loop van de 20^{ste} eeuw zijn er verschillende vereenvoudigde versies ontstaan zijn, dit heeft taijiquan populairder gemaakt maar die wel de band met de gevechtstoepassingen verbroken hebben.

De basisvorm wordt zonder wapens uitgevoerd, er zijn ook aanvullende vormen met waaier, rechtzwaard of lange stok, waarbij het wapen als een verlenging van het lichaam wordt gebruikt.

Qigong

Het begrip qigong is een vrij recent begrip, maar de huidige oefeningen zijn wel gebaseerd op oudere tradities, zoals de dierendansen van de Chinese sjamanen. Het gaat om een opeenvolging van samenhangende en herhaalde houdingen of bewegingen die gepaard gaan met een specifieke ademhaling. Hoewel qigong zelf geen gevechtscunst is, wordt het wel vaak gebruikt als aanvulling daar op.

Het woord qì betekent 'levensadem'. Het is de kracht die stroomt door alles wat leeft. Het woord gōng betekent 'werk' of 'vaardigheid'. Tezamen betekent het de vaardigheid om met qì om te gaan door het te beheersen, en vloeiend te doen stromen. Zo zorgt Qi Gong voor het bevorderen en behouden van de gezondheid en harmonie van lichaam en geest.

Er zijn vele vormen en oefeningen in qigong. Sommige zijn haast bewegingloos, andere juist heel levendig en/of sierlijk. Omdat ze helpen een innerlijk evenwicht te verkrijgen, worden ze ook door beoefenaars van gevechtscunsten, zoals taijiquan en kungfu (shaolinquan), toegepast.

Ook qigong wordt voornamelijk beoefend om de gezondheid te bevorderen. Het reikt de beoefenaar een methode aan om zelf de controle over lichaam en geest te bewaren en gezondheid te promoten. Dit leidt tot een gezond en lang leven, in die zin dat een mens er dan in slaagt zijn volledige levenspotentieel te benutten.

Praktische informatie Wereld Taiji en Qigong dag

Plaats: Steenplein, Antwerpen

Datum: zaterdag, 30 april 2011

Tijd: tussen 10u en 16u

Toegang gratis

Voor meer informatie, een interview of een reportage kan u contact opnemen met Carl Bruyndonckx van Jingdao Yen-nien Daoguan op 0476/94.21.60 (op werkdagen van 8u tot 12u en van 13.30u tot 16u) of via info@jingdao.be.

U kan dit persdossier downloaden op www.wtqgantwerpen.be via de persrubriek.

Met dank voor de verspreiding van deze informatie,

Het Wereld Taiji en Qigong dag team