

## Praktische informatie – Basismodule

**Duur:** 6 lesdagen

**Aantal deelnemers:** Kleine groepen van 8 - 12 deelnemers.

**Begeleiding:** Lesdagen worden begeleid door twee docenten/therapeuten Tai Chi Tao vanuit Sung Tao.

**Kosten:** Cursusgeld bedraagt € 590,- incl. lesmateriaal

**Plaats:** Roosendaal

### Contactgegevens:

Sung Tao  
Raadhuisstraat 36 b  
4701 PS Roosendaal

### Voor vragen en informatie:

Karin Lindhout  
Tel.: 06 55 77 85 80  
email: karin@sungtao.nl  
website: www.sungtao.nl

### Sung Tao

#### Ontspannen levensweg

Door bewegen – door ervaren van energie in en om je – in beweging blijven

Beweging in jezelf

Beweging met jezelf

Beweging om jezelf

Door de beweging

Kom je in beweging zodat alle elementen

Je bijstaan op jouw weg

Op jouw tao

Om jou in beweging te laten zijn

Jouw beweging is van jou



# Sung Tao



## BASIS-MODULE

# Tai Chi Tao / Chi Kung vanuit de vijf elementen



Tai Chi Tao is een prachtige oude bewegingsvorm:  
ongedwongen en ontspannend  
kom je in harmonie, in balans met jezelf!



## Sung Tao

Sung Tao bestaat uit drie componenten:

- Tai Chi Tao Centrum waar wekelijks meerdere groepen Tai Chi Tao volgen in Roosendaal e.o.
- Natuurgeneeskundige praktijk op basis van de Traditionele Chinese Geneeswijze
- HBO-conform opleidingsinstituut geaccrediteerd door de FAGT en in accreditatie bij de SNRO

## Introductie Tai Chi Tao

De basismodule is bedoeld om de beginselen van de Traditionele Chinese Geneeswijze te leren kennen en te ervaren.

De Traditionele Chinese Geneeswijze is gebaseerd op de Chinese natuurfilosofie, vanuit het niets, Wu Wei, ontstaat yin en yang waar de vijf elementen (water, hout, vuur, aarde en metaal) vervolgens uit voortkomen, alles is een cyclus, en voortdurend in beweging. Meegaan in de beweging, in de stroom van het leven en aanpassen, aan de veranderingen in de natuur. Niet passief maar juist actief, alert, gericht op de voortdurende beweging om zo in te kunnen spelen op verandering. De Traditionele Chinese Geneeswijze gaat uit van het holistisch mensbeeld, niets staat op zich zelf, alles houdt verband met elkaar, het yin en yang principe en de werking van de vijf elementen zien we in alles terug. Uitgaande van het welzijn van de gehele mens, werkt zij preventief aan de gezondheid van lichaam en geest. Kennismaken met de uitgangspunten van de Traditionele Chinese Geneeswijze betekent anders leren kijken naar het leven, naar de mens waar lichaam en geest één zijn. Niet denken en handelen vanuit tegenstellingen en oordelen, maar vanuit mogelijkheden. Niet het bestrijden van symptomen, maar ontdekken hoe het Chi, de levensenergie, in jezelf in beweging komt waardoor er balans ontstaat in lichaam en geest. Een andere manier van kijken vraagt inzicht, vraagt tijd, vraagt ervaring, vraagt doorvoelen en beleving.

Tai Chi Tao is een uitingsvorm van de Traditionele Chinese Geneeswijze. De bewegingen van Tai Chi Tao werken in op het lichaam en brengen de geest tot rust. De beweging zorgt dat de energie door de meridianen gaat stromen en helpt om blokkades te verminderen en op te heffen. De ademhaling is de motor van het Chi en speelt een belangrijke rol bij de doorstroming van de energie door het lichaam.

## BASISMODULE

### Tai Chi Tao - Ontspannen bewegen - mindful bewegen

In de basismodule wordt aandacht besteed aan deze uitgangspunten en aan de bewegingen vanuit de vijf elementen: water, hout, vuur, aarde en metaal. Samen ga je ontdekken wat de basis is van Tai Chi Tao door inzicht te krijgen in houding, ontspanning, ademhaling, het yin en yang principe, het Chi, energetisch voelen en de bewegingen vanuit de vijf elementen.

Je persoonlijke ontwikkeling staat centraal, je Tao. Tao betekent pad, je eigen pad dat je gaat bewandelen. Het is een proces en het gaat om het proces, niet het bereiken van een doel maar het pad naar het doel is van belang, Tai Chi Tao richt zich specifiek op de beweging vanuit de vijf elementen waardoor je de bewegingen bewust in het eigen lichaam gaat ervaren. Je leert de aandacht meer te verinnerlijken, de invloed van de beweging waar te nemen en te voelen ter verdieping van je lichaamsbewustzijn.

Bewegen, oefenen, ervaren, voelen, praktisch bezig zijn met Tai Chi Tao en de vijf elementen is waar de basismodule voor staat.

Dit alles geeft je de ruimte om te ontdekken wat Tai Chi Tao voor je kan betekenen en de kans om dit aansluitend uit te bouwen met meer achtergronden en verdieping in onze aansluitende docentenmodule.

### De lesdagen

De basismodule bestaat uit zes lesdagen van 10.00 tot 16.30 uur. De lesdag begint met een gezamenlijk stukje introductie en praktische oefeningen. Daarna bespreken we het element van die dag.

Tijdens de lesdagen zal de hoofdactiviteit met elkaar bewegen zijn. De basismodule richt zich op het leren bewegen vanuit de 5 elementen en de principes van Tai Chi Tao. In interactie met elkaar en in wisselende samenstelling oefen je zodat je met en van elkaar kunt leren. Door tevens aandacht te geven aan je eigen verwoording van wat je doet, leer je tegelijkertijd de goede begrippen te gebruiken.

Je ontwikkelt een 'in-bewegingsdossier' waarin je eigen ervaringen, inzichten in het bewegen en de werking van de elementen beschrijft.

De basismodule geeft je de mogelijkheid om door te stromen naar de docentenmodule Tai Chi Tao; hiervoor kun je deelnemen aan een examen om dit certificaat te behalen.