

## **CHINA ARTS COLLEGE**

### **Academiejaar 2023 – 2024 Inhoud Cursussen**

#### **Wekelijkse Lessen**

#### **Yuanqigong**

*Intensieve Donggong/Bewegingstraining: Zondaglessen Yuanqigong  
zondagen hele jaar door*

Yuanqigong is een Chinese meditatieve gezondheidstraining, die samengesteld is door Dr. Fu Qinglong en Dr. Dan KJ Vercammen en die gebaseerd is op trainingen uit de Zuidelijke Traditie van de taoïstische innerlijke alchemie. Wil je jouw lichaam op een correcte, natuurlijke manier leren gebruiken? Ben je op zoek naar rust en ruimte? Wil je een andere kijk op gezondheid en ziekte leren kennen of gewoon ontspannen de nieuwe (werk)week tegemoet gaan? Dan is yuanqigong zeker iets voor jou. Je leert diverse (setjes van) lichaams oefeningen, zelfmassagereeksen, adem- en meditatietechnieken, die alle geworteld zijn in de authentieke Chinese geneeswijzen en taoïstische levensfilosofie. Deze lessen worden georganiseerd in samenwerking met jindanfa.com en gedoceerd door Masters of Taoist Arts Gijsbert Ruitenburt en Esther Schenk.

#### Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 09:45 – 11:45 u (deur open vanaf 09:30 u)
- kleding en schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- bedoeld voor allen
- voor meer info over inschrijving en prijzen: bel naar 03/2895625 of mail naar [info@jindanfa.com](mailto:info@jindanfa.com)

## Taijiquan

### *Intensieve Donggong/Bewegingstraining: Avondlessen Taijiquan maan- en woensdagen van oktober tot juni*

Wij trainen de Yang Traditie van taijiquan. Binnen de Yang Traditie zijn in de loop van de twintigste eeuw diverse substijlen ontstaan. Onze werkwijze komt uit het Shanghai van de eerste helft van de 20ste eeuw, toen deze stad een bloeiende krijgskunswereld was en een aantal grote namen een voorname rol speelden in de ontwikkeling van o.a. taijiquan. Wij zijn schatplichtig aan grootmeesters Dong Yingjie en Tian Zhaolin, beiden bekend als toonaangevende meesters die nauw betrokken waren bij de ontwikkeling van taijiquan zoals die door Yang Chengfu op gang gebracht was. Zij gaven in Shanghai les voor Yang, toen hij weer naar het Noorden van China vertrokken was. Dr. Dan KJ Vercammens voornaamste leraar, Dr. Fu Qinglong, werd getraind door Tian Zhaolin zelf en door Yue Huanzhi, een vriend en discipel van Dong Yingjie. In onze taijiquan trainingen willen wij onze studenten laten kennismaken met alle aspecten van de taijiquan krijgskunst: gezondheidstrainingen, standen en settraining, energietraining en focusontwikkeling, krijgskunsttoepassingen, wapentrainingen (rechte en gebogen zwaarden, lange stok, lans, hellebaard en waaier), theorie en filosofie en vooral ook de specifieke alchemistische toepassing die alleen eigen is aan onze werkwijze. Verwacht geen afgezwakt gymnastiekachtig of zweverig gedoe, maar authentieke krijgs- en gezondheidskunst.

In de avondlessen op **maandag** ligt de nadruk op volgende zaken:

- hoe bewegen op een taijiquan manier? (leren ontspannen, bewegen als een geheel, enz.)
- het leren van de 37 standen/bewegingen om de vele energievormen en focusgebruik van taijiquan te ontwikkelen
- gezond gebruik van het lichaam, gezondheid verbeteren en in stand houden
- welke inhoud zit in de bewegingen? (geen lege vorm; krijgskunsttoepassingen integreren)
- fundamentele (on)gewapende technieken met en zonder partner(s)
- set- en sequentieswerk (aaneengeregen bewegingen in de vorm van korte sets en delen van de lange sets)

In de avondlessen op **woensdag** ligt de nadruk volledig op de krijgskunst en partnerwerk:

- toepassingen van de taijiquan bewegingen uit de sets met partner(s)
- fundamentele krijgskunsttrainingen (ontwijken, aanval en verdediging, vast en vrij sparren, "zachte" harding, stoten/duwen/schoppen tegen dummy/kussens, ...)
- tuishou (duwende handen): fundamentele gevoels- en krijgskunsttraining met partner volgens de negen essentiële technieken en extra elementen
- sanshou (verspreidende handen): vaste en vrije toepassingen van alle mogelijke taijiquan technieken en andere technieken (op een taijiquan manier uitgevoerd).

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:30 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: proefles € 20; 10 lessen: € 190; 20 lessen: € 350; 30 lessen: € 498
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van

betaling)

- kleding en schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- voor de woensdaglessen kun je alleen inschrijven als je al vertrouwd bent met taijiquan of deze lessen combineert met de maandagavondlessen!
- bedoeld voor allen en alle levels van de opleiding

## **Zomerlessen Innerlijke Krijgskunsten**

*Intensieve Donggong/Bewegingstraining: Zomeravondlessen*

*Taijiquan, Baguazhang en Shidaxing (Xinyiliuhequan)*

*maandagen van juni tot oktober (check de kalender voor exacte data)*

Op de maandagavonden tijdens de zomervakantieperiode (juni tot oktober) trainen we technieken uit de drie zogenaamde innerlijke krijgskunsten: taijiquan (krijgskunst van het Grote Uiterste), baguazhang (de handpalmtechnieken van de acht trigrammen) en shidaxing (tien grote vormen). Deze lessen zijn uitermate geschikt om kennis te maken met de karakteristieken van de innerlijke krijgskunsten en om je training te verdiepen. Centrale thema's in de lessen zijn o.a.: gezond bewegen, bewust bewegen, bewegen als een eenheid. Naast solo-oefeningen doen we ook partneroefeningen en toepassingen, zodat je inzicht krijgt in wat je doet.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:30 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: per les € 20 (of gebruik je avondlessenabonnement)
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- kleding en schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- bedoeld voor beginners en gevorderden en voor alle levels van de opleiding

## Lezingen

### **Inleiding tot de Chinese Geneeswijzen**

Vrijdag 27 oktober 2023

Hoewel vrijwel iedereen weet hoe acupunctuur uitgevoerd wordt, weten de meesten niet dat wat nu bekend staat als "Chinese geneeskunde" of het onderdeel "acupunctuur" niet authentiek Chinees is. In deze lezing geeft prof. dr. Dan KJ Vercammen een historisch antropologisch beeld van geschiedenis, vorm en inhoud van de Chinese geneeswijzen. Hij zal het o.a. hebben over de veelzijdigheid en verschillende tradities van de Chinese geneeswijzen en over hoe door politieke druk de Chinese geneeswijzen begin 20ste eeuw afgeschaft en zelfs verboden werden in China. Door publiek protest werd een Chinese vorm van geneeskunde heringevoerd, maar om politieke en maatschappelijke belangen werd het origineel gegeven totaal hervormd. Doorheen hun duizenden jaren evolutie hebben de Chinese geneeswijzen een ontzettend rijke ervaringsgeschiedenis opgebouwd. Het resultaat daarvan is een enorme schatkamer van geverifieerde kennis en een beeld van het lichaam en zijn werking dat een sluitend, zij het totaal ander, beeld van de menselijke gezondheid en het werken daaraan opgeleverd heeft.

#### Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:00 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: € 20
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen

## **Inleiding tot de Klassieke Chinese Filosofie**

Vrijdag 17 november 2023

Bekijk klassieke Chinese filosofie niet als theorieën van zogenaamde wijzen over de grote vraagstukken van het leven, de politiek en de maatschappij. Zie het wel als een verzameling van praktisch gerichte antwoorden op de uitdagingen van het leven, het bestuur en de veiligheid van een land en de menselijke verhoudingen. Klassieke Chinese filosofie bestaat uit een veelheid van stromingen, die door de Chinezen de "Honderd Huizen" genoemd werden. Een aantal hebben de invloeden van de diverse periodes doorstaan en laten tot op heden hun sporen na in het Chinese rijk. De leer van Kongzi, door de Westerlingen "Confucius" genoemd, werd het eerst bekend in onze contreien, samen met de uitwerking en vervorming van die leer door de zogenaamde confucianisten, de bestuurders van China. Waar het confucianisme zich richt(te) tot de elite van China gingen andere stromingen, zoals het taoïsme, zich meer tot het gewone volk richten om het menselijke bestaan op een spontane wijze te ordenen, te verbeteren en te verlengen. Ideeën die bij ons meestal veel later tot ontwikkeling kwamen, werden een paar duizend jaar geleden al in praktijk gebracht in China. Leer meer over hoe universele liefde de wereld kan redden, hoe de juiste strategie oorlog voorkomt en nog veel meer. Prof. dr. Dan KJ Vercammen studeerde klassieke Chinese filosofie aan de universiteiten van Gent en Shanghai en bedrijft, onderzoekt en publiceert over de toepassingen van de Chinese filosofie.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:00 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: € 20
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen

## **Inleiding tot de Taoïstische Alchemie en de Zuidelijke Traditie**

Vrijdag 15 december 2023

De wortels van wat wij de taoïstische alchemie noemen gaan duizenden jaren terug. Een deel van de oorsprong vind je terug in de benamingen die men in China aan deze praktijk geeft. Daarom vertrekt Dr. Dan KJ Vercammen van deze benamingen om duidelijkheid te scheppen in waarover de alchemie gaat. In het algemeen ziet men twee grote verschijningsvormen: de experimentele of uitwendige en de inwendige alchemie. Er bestaat een grote verwantschap tussen beide, maar ze zijn ook fundamenteel verschillend. In de loop der geschiedenis is de inwendige versie de belangrijkste geworden en dat uit zich in het ontstaan van verscheidene tradities die deze training doorgeven. De oudste en inhoudelijk meest invloedrijke is de zogenaamde "Zuidelijke Traditie", die men terugleidt tot zo'n duizend jaar geleden bij de grote alchemist Zhang Boduan. Maatschappelijke, politieke en religieuze verschuivingen sinds die tijd hebben echter veroorzaakt dat van die traditie vrijwel geen vertegenwoordigers meer bestaan en dat andere partijen meer invloed gingen uitoefenen en veel meer volgelingen kregen. Op basis van wat hij van zijn voorgangers leerde en van zijn eigen onderzoek van de geschiedenis en teksttraditie van de Zuidelijke school zal Dr. Vercammen een helder beeld schetsen van de karakteristieke alchemie van het zuiden van China.

### Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:00 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: € 20
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen en specifiek voor Level 1 van de opleiding

## **Inleiding tot de Filosofie van de Veranderingen: fundamentele begrippen en de Yijing symboliek**

Vrijdag 2 februari 2024

Wie kent er niet het Boek der Veranderingen? Het zou best wel het bekendste Chinese boek kunnen zijn. Veel minder bekend is de filosofie die er achter verborgen ligt. Deze filosofie ontwikkelde zich in de loop van honderden jaren tot ze gesystematiseerd werd in een periode dat zowat alles een ordening en categorie kreeg: de Han dynastie van ongeveer 2000 jaar geleden. In het Westen zijn velen zich bewust van begrippen als yin en yang, de vijf agenten of bewegers (vaak ongelukkig geïnterpreteerd als "vijf elementen"), de trigrammen en hexagrammen (symbolen uit het Boek der Veranderingen). Inzicht in de invulling van deze begrippen vanuit Chinees perspectief is noodzakelijk om de Chinezen, de Chinese cultuur en maatschappij te begrijpen. Wat meestal gebeurt is dat Westerlingen hun eigen invullingen geven aan elementen uit de Filosofie van de Verandering en doordat deze een eigen leven gaan leiden en vertrouwd klinken, maken zij de kloof tussen de Westerse invulling en het Chinese origineel alleen maar groter. In deze lezing vertelt Dr. Dan KJ Vercammen hoe de Chinezen uit het klassieke China de filosofie begrepen en hoe je deze zienswijze kunt leren om je eigen denken te verruimen met een logisch en samenhangend alternatief. Daarnaast verklaart Vercammen de basiswerking van het Boek der Veranderingen en belicht hij ook hoe het boek binnen de taoïstische alchemie opgang maakte en een nieuw gebruik vond.

### Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:00 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: € 20
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen en specifiek voor Level 1 van de opleiding

## **Inleiding tot het Taoïstisch Alchemistisch Lichaam**

Vrijdag 22 maart 2023

In het taoïsme in het algemeen benadert men het lichaam als een schaalmodel van de grote kosmos. Binnen deze kleine kosmos is er ook een menselijke wereld gaande, inclusief een soort kopie van het bureaucratische China uit de klassieke periode. Dit menselijke lichaam is verbonden met de macrokosmos en past zich daaraan aan, terwijl het tegelijk via taoïstische praktijken als rituelen en meditatie zelf een niet te onderschatten invloed op de grote ruimte uitoefent. De taoïstische alchemie gaat met dit lichaam aan de slag en verandert het, waardoor ook de ruimte-tijd toestand van het taoïstisch-alchemistische lichaam gaat veranderen. Uiteindelijk gebruikt de alchemist dit lichaam om zich te verenigen met Dao, de Weg. Zonder kennis van deze lichaamswereld is het moeilijk door te dringen in de visie en de praktijken van de alchemisten. Laat u dus leiden door een ervaren gids als Dr. Dan KJ Vercammen om via afbeeldingen en voorstellingen doorheen dit speciale lichaam te bewegen en de weg/Weg te vinden.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:00 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: € 20
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen en specifiek voor Level 1 van de opleiding

## **Kennismaking met de Daodejing (het Boek van Dao en zijn Kracht) of de Laozi**

Vrijdag 12 april 2024

Er is in de loop van de meer dan 2000 jaar dat de *Daodejing* bestaat zeer veel geschreven en gezegd over het boek dat beweert over een leer-zonder-woorden te gaan. Het is niet makkelijk zonder woorden iets uit te leggen en daarom zijn vele taoïsten en anderen druk doende geweest om zin te zoeken in dit relatief kleine boek van zo'n 5000 karakters. Om er enigszins weg(Dao)wijs in te geraken is kennis van de achtergronden noodzakelijk. Tegen deze achtergronden spelen een aantal thema's de hoofdrol in het boek. Vanuit zijn jarenlange studie van dit boek, zijn geschiedenis en de taoïstische benaderingen ervan legt prof. dr. Vercaemmen uit wat de *Daodejing* voor de mens van vandaag kan betekenen.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:00 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: € 20
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen en specifiek voor Level 1 van de opleiding

## **Inleiding tot de Klassieke Chinese Poëzie**

Vrijdag 26 april 2024

De grote bloeiperiode van de klassieke Chinese poëzie lag in de Tang dynastie (7de – 10de eeuw), maar deze periode zinderde nog lang na en ook in de dynastieën na de Tang werd nog veel mooie poëzie geschreven. Een aantal vormkenmerken van wereldpoëzie zitten eveneens in de Chinese poëzie, zoals rijm en metrum en thema's die Westerse dichters beroerden, speelden ook in Chinese gedichten een voorname rol. Toch zijn er typisch Chinese elementen die te maken hebben met de eigenheid van de klassieke Chinese taal en met de invloed van filosofie en religie, meer bepaald van het taoïsme en boeddhisme. In deze lezing word je, aan de hand van eigen vertalingen vanuit het klassieke Chinees door prof. dr. Dan KJ Vercammen, ondergedompeld in de intrigerende sfeer van de Chinese poëzie.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:00 u; deur open vanaf 19:15 u
- cursusgeld: € 20
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking

## Eenjarige Opleiding

### **Taoïstische Ontspanningsmassage (TOM)**

Zaterdag 21 oktober, 11 november, 2 en 16 december 2023, 3 en 24 februari, 2 en 16 maart en 6 april 2024

De korte opleiding Taoïstische Ontspanningsmassage bestaat uit een compleet programma om je in staat te stellen via eeuwenoude Chinese massagetechnieken een zo groot mogelijke ontspanning teweeg te brengen. Je leert de fundamentele van de Chinese medische theorie en filosofie en specifieke massagetheorie die je inzicht geven in de werking van het lichaam en de effecten van taoïstische massage. Daarnaast leren wij je diverse oefeningen als voorbereiding tot en begeleiding van het beoefenen van de massage. Om het geheel af te ronden ga je massagetechnieken op je medestudenten inoefenen en krijg je feedback om je techniek te optimaliseren.

Wie na afloop van de opleiding voor een Chinees-Engels diploma wil gaan, kan dan deelnemen aan de examens (op 20 april 2024: 1 dag). Andere deelnemers aan de opleiding kunnen een certificaat van deelname krijgen.

Wie slaagt voor de examens kan het volgende academiejaar deelnemen aan masterclasses om de kennis van de taoïstische massage, die de meest complete versie van Chinese massage is, uit te diepen.

#### Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 10:00 – 16:00 u; deur open vanaf 9:45 u
- cursusgeld: € 700 (met certificaat); € 875 (inclusief examens)
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen

## Weekendlessen/Workshops/Seminars

### **Baguazhang**

*Intensieve Donggong/Bewegingstraining: Li Ziming's Baguazhang*

*Zondagen 22 oktober, 5 en 19 november 2023*

Meester Li Ziming was een beroemd en bekwaam beoefenaar van de Liang stijl van baguazhang. Meester Li onderwees Dr. Vercammen en wijlen Master of Taoist Arts An Woestenborghs in de Liang Stijl van baguazhang. Een van de onderdelen van baguazhang is het inoefenen van drills (herhalingen van enkelvoudige bewegingen). Deze dienen om je te leren hoe je bewegend doorheen de ruimte waarin je je bevindt, krijgskunsttechnieken toepast. Daarnaast moet je ook technieken van cirkelend en spiralend lopen leren en dus gaan we ook dieper in op deze looppatronen, in combinatie met het instuderen van krijgskunsttechnieken met partners.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 13:00 – 17:00 u; deur open vanaf 12:45 u
- cursusgeld: met vroegboekkorting (betalen vóór 22 september) € 180; vanaf 22 september: € 198
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen

## **Taijiquan Tuishou/Duwende Handen**

*Intensieve Donggong/Bewegingstraining: partneroefeningen en toepassingen*

*Zaterdag 7 oktober*

De krijgskunst taijiquan omvat verscheidene facetten. Op basis van het solowerk, waarin je via standentraining en eenvoudige bewegingen o.a. stabiliteit, energie- en focusontwikkeling traint, ga je in het partnerwerk en aan de slag met het toepassen van de technieken. In tuishou (letterlijk: handen duwen of duwende handen) doe je dat door middel van een beperkt aantal technieken, wat drempelverlagend werkt. Toch kun je al heel wat halen uit de tuishou training. Je leert ontwijken, opvangen en teruggeven van kracht, gevoeligheid en intuïtie verhogen, tactiek, enz. We beginnen met het uitvoeren van technieken via vaste posities om dan over te gaan naar bewegende patronen en uiteindelijk naar vrije toepassing van de tuishou technieken. Tuishou is dan de springplank naar sanshou (verspreidende handen), wat de toepassing van alle taijiquan technieken (en meer) inhoudt.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 10:00 – 15:00 u; deur open vanaf 9:45 u
- cursusgeld: met vroegboekkorting (betalen vóór 7 september) € 60; vanaf 7 september: € 66
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen

## **Fundamenten van Chinese Medische Theorie en Filosofie**

Zaterdag 21 oktober, 11 november, 2 en 16 december 2023, zaterdag 3 februari 2024

Deze cursus leidt je naar inzicht hoe men vanuit een Chinees perspectief naar het menselijk lichaam en zijn omgeving kijkt. Vanuit een zeer eenvoudig basisgegeven, namelijk dat alles in beweging of verandering is en dat deze veranderingen door het samenspel van twee krachten (yinyang) veroorzaakt worden ontwikkelden de Chinese filosofen en medici een aantal inzichten en patronen om deze veranderingen in te schatten en te gebruiken voor het welzijn van de mens. Leer wat deze patronen inhouden, hoe het lichaam functioneert en hoe het ziek of gezond wordt. Belangrijk om weten is dat Chinese medici werkten vanuit holistische, filosofische visies op mens en kosmos en niet vanuit uitgedachte medische theorieën gebaseerd op fragmentaire beelden (zoals in het Westen).

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 10:00 – 12:00 u; deur open vanaf 9:45 u
- cursusgeld: met vroegboekkorting (betalen vóór 4 oktober) € 150; vanaf 4 oktober: € 165
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen en specifiek voor de studenten taoïstische ontspanningsmassage

## **Masterclass Taoïstische Massage**

Zondagen 12 november, 10 december 2023, 25 februari, 14 april en 23 juni 2024

Deze masterclasses zijn bedoeld voor de ouderejaarsstudenten taoïstische massage. Studenten die de examens van het TOM programma met succes afgelegd hebben kunnen ook aan deze cursus deelnemen. Inhoud van de lessen zijn aanvullingen en uitdiepingen van de stof van de vorige jaren.

## **Yijing/Boek der Veranderingen**

Zondagen 4 en 18 februari 2024

In de zeventiende eeuw werd de Yijing in een kleine kring in het Westen bekend, maar toen er in de vroege twintigste eeuw een eerste bruikbare, op Chinese traditie gebaseerde vertaling verscheen kregen meer en meer Westerlingen toegang tot en interesse in dit duizenden jaren oude boek. Een van de fascinerende dingen aan dit boek is dat het in staat is op basis van een relatief eenvoudig fundament, de 64 hexagrammen of symbolen, een reeks van patronen bloot te leggen die de kosmische en levensveranderingen van de mens duiden. Kennis van deze patronen maakt het voor de mens haalbaar om de loop van gebeurtenissen in te schatten en daardoor geschikte levenskeuzes te maken. Daarnaast kunnen de patronen ook inzicht geven in specifieke evoluties, zoals bijvoorbeeld de taoïstische alchemistische procédés. In deze lessen bekijken we de betekenis van de symbolen, hun verhoudingen en de werking van de patronen en testen we de wijsheid van het boek.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 13:00 – 17:00 u; deur open vanaf 12:45 u
- cursusgeld: met vroegboekorting (betalen vóór 4 januari): € 120; vanaf 4 januari: € 132
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen; de lezing "Inleiding tot de Filosofie van de Veranderingen: fundamentele begrippen en de Yijing symboliek" is aangeraden als voorbereiding

## **Studie van het Taoïstisch Alchemistisch Lichaam**

Zaterdag 23 en zondag 24 maart 2024

De praktijk van de taoïstische alchemie wordt uitgevoerd door middel van een "laboratorium" dat wij allen hebben: het menselijk lichaam. Dit lichaam is een mysterieus gegeven, met vele lagen en ongekende mogelijkheden. Door de grondige verkenning en studie van de werkingen van het lichaam kwamen de alchemisten achter informatie die voor anderen verborgen blijft. Met deze informatie is het mogelijk om het doel van elke taoïst, de vereniging met Dao, te realiseren, maar kan bijvoorbeeld ook de gezondheid van het lichaam verbeterd worden en is zelfs een (beperkte) genetische verandering mogelijk. In deze lessen bestuderen we de taoïstische alchemistische lichaamsbeelden op basis van mondeling en schriftelijk overgeleverd materiaal en verklaren we de veranderingen die door de alchemie in het lichaam gecreëerd worden. We bespreken ook de betekenis van het zogenaamde "authentieke lichaam", het getrainde lichaam van de alchemist.

### Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 23 maart 10:00 – 15:00 u (deur open vanaf 9:45 u) en 24 maart 13:00 – 17:00 u (deur open vanaf 12:45 u)
- cursusgeld: met vroegboekkorting (betalen vóór 23 februari): € 240; vanaf 23 februari: € 264
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen; de lezing "Inleiding tot het Taoïstisch Alchemistisch Lichaam" is aangeraden als voorbereiding

## **Taoïstische Filosofie: Zhuangzi**

Zaterdag 13, 27 april en 4 mei 2024

Wie het taoïsme wil begrijpen moet de meer dan tweeduizend jaar oude tekst *Zhuangzi* bestuderen. In dit lange, mooie boek maakt de auteur Zhuangzi (met vermoedelijk een aantal andere schrijvers uit de Zhuangziaanse traditie) aan de hand van verhalen en diepzinnige gedichten en teksten diverse taoïstische thema's, die ook in de *Daodejing* van Laozi voorkomen, toegankelijk. Hoewel er vertalingen van deze tekst in verschillende talen bestaan en de tekst zelf veel leesbaarder is dan de obscure *Daodejing*, vraagt het lezen ervan voor niet-taoïsten toch behoorlijk wat duiding. Met deze hulp geeft de *Zhuangzi* dan een boeiend beeld van hoe je met relativisme, humor, geestverruiming en een aantal andere taoïstische inzichten en werkwijzen je leven kunt verbeteren en veraangenamen. In deze lessen werken we met de nieuwe vertaling van prof. dr. Verammen uit het klassieke Chinees van het zesde hoofdstuk, een van de belangrijke hoofdstukken van het oudste deel van de *Zhuangzi*. De tekst geeft veel informatie over hoe Zhuangzi Dao, de Weg, zag en over Zhuangzi's inzichten in leven en dood. Niet te missen.

### Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 10:00 – 15:00 u (deur open vanaf 9:45 u)
- cursusgeld: met vroegboekkorting (betalen vóór 13 maart): € 180; vanaf 13 maart: € 198
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen; de lezing "Kennismaking met de Daodejing (het Boek van Dao en de Kracht) of de Laozi" is aangeraden als voorbereiding

**Taoïstisch Alchemistische Training:  
Herstellen van de Levenskracht en Werken aan de Persoonlijkheid  
(Xing en Ming Training)**

Zondag 21 april 2024

Er zijn verschillende manieren om de taoïstische alchemistische werkwijze te beschrijven. Een van deze manieren is ze te bekijken als een werk dat je lichaamsweerbaarheid verhoogt en je meer natuurlijk maakt. Via technieken die het functioneren van het lichaam verbeteren en herstellen wordt het lichaam meer bestand tegen ziekte, maar ook tegen de uitdagingen van het leven in de wereld van de mensen. Dit heet werken aan je levensmogelijkheden of *minggong*. Tegelijk wordt lichaamsfunctioneren bepaald door hoe je denkt en voelt en door je persoonlijkheid. Vaak wordt je hierin gestuurd door de buitenwereld, door impulsen en je inwendige reacties daarop en door wat je aangeleerd werd. Of dit gedrag overeenstemt met wie je echt bent en of dit je in staat stelt om je leven te verdiepen leidt vanuit taoïstisch perspectief meestal tot een negatief antwoord. Daarom is werken aan deze zaken een noodzakelijk gegeven voor de alchemist. Hiervoor gebruik je persoonlijkheidsherstel of *xinggong*. Beide trainingen zijn onafscheidelijk. Ze zijn de uitwerking van wat Laozi in de *Daodejing* "xin (de gedachten en het lichaamsbestuur) ledigen en de buik vullen" noemt. Hoe begin je hieraan of hoe maak je dit efficiënt? Dat bekijken we in deze les.

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 13:00 – 17:00 u (deur open vanaf 12:45 u)
- cursusgeld: met vroegboekkorting (betalen vóór 21 maart): € 60; vanaf 21 maart: € 66
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen; de lezingen volgen is aangeraden als voorbereiding en de trainingen die we onderwijzen zijn ook op *minggong* en *xinggong* geënt

## **Intensieve Jinggong/Rusttraining**

Vrijdagen 3 en 10 mei 2024

Onze rusttraining is eenvoudig: vergeet alles! Dit is een praktische handleiding voor de specifieke *jinggong* training *an sich*, maar ook voor hoe je het leven beter maakt. Als complexe mens heb je meestal behoorlijke moeilijkheden als je naar eenvoud wil. Toch is dit dé werkwijze en het beeld van de taoïsten: worden als een ruw, onbewerkt stuk hout en eenheid zoeken en bewaren. Rusttraining is daarvoor een van de praktijken en het is ook een fundamentele praktijk van de taoïstische alchemisten. In de twintigste eeuw werd deze training uit zijn oorspronkelijk religieuze context gelicht en opengesteld voor iedereen, omdat het bedrijven ervan de gezondheid en geestesrust grondig kan verbeteren. Dus wat belet je om deze lessen te volgen?

Praktische informatie:

- plaats: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 20:30 u (deur open vanaf 19:15 u)
- cursusgeld: € 30
- inschrijven: via inschrijvingsformulier [hier](#) en door betaling (inschrijving op volgorde van betaling)
- schoeisel: zie voorwaarden [hier](#)
- thee ter beschikking
- bedoeld voor allen en zeker voor de mensen die onze opleiding(en) volgen