

[Scroll naar beneden voor Nederlands](#)

Taijiquan Complete on Monday evening 7:15 - 10:15 pm

NEW! A complete program on Monday evening; special 3 hour classes with all the best Taijiquan can offer in one evening!

Monday evening classes Taijiquan Complete; 7:15 - 10:15 pm from September 9, 2024 till June 30, 2025

Mobility training, stances & sequences, tuishou, sparring and jinggong/quiet practice, all of this in 3 hours.

We practice Yang Tradition Taijiquan. Within the Yang Tradition several sub-styles developed during the 20th century. Our method comes from Shanghai during the first half of the 20th century, when this city harboured a flourishing Martial Arts world and several big names played an important role in the development of Taijiquan. We owe our practice to grandmasters Dong Yingjie and Tian Zhaolin, who were both well-known masters closely involved in the spreading of the Yang Style Taijiquan initiated by Yang Chengfu. They both taught in Shanghai when Yang had left the city to return north. Prof. Dr. Dan KJ Vercammen's most important teacher, Dr. Fu Qinglong, was trained by Tian Zhaolin himself and by Yue Huanzhi, a friend and disciple of Dong Yingjie. In our Taijiquan we teach students all aspects of Taijiquan: health practices, stances/postures and sets, energy and focus development, martial applications, weapon practice (straight sword and sabre, long staff, lance, halberd and fan), theory and philosophy and the specific alchemical applications that only we teach. Don't expect fanciful, useless gymnastics types of practices, but authentic martial and health training.

In the evening classes on we emphasize:

- learning Daoyin (circulation of qi and opening up the body)
- enhance mobility & flexibility in your training
- how to move in a Taijiquan way? (learning about relaxation, moving as one, etc.)
- how to use the body in a healthy way, how to improve your health and stay healthy
- learning about the content of the movements (no empty form; integrate martial applications)
- learning fundamental (un)armed techniques with and without partner(s)
- learning sets and sequences (combine movements into short sets and longer sets).
- applications of the Taijiquan movements with partner(s)
- fundamental martial arts training (evade, attack and defense, sparring, “soft” hardening, punching/pushing/kicking techniques, ...)
- tuishou (pushing hands): fundamental sensitivity and martial training with partner(s) using the 9 essential techniques and extra elements
- sanshou (spreading hands): standard and free applications of all Taijiquan techniques and other techniques (applied in a Taijiquan way).

We teach the practice of the Yang Style (Yue Huanzhi and Tian Zhaolin lineages) sets during weekend workshops.

Schedule:

7:15 am till 8:45 pm: 1st part of the training

- Daoyin
- Mobility & Flexibility training
- Stances & Sequences
- tea break / leaving of the people who don't attend the second half of training

8:55 am till 10:15 pm: second part of the training

- Taijiquan traditional & free applications
- Tuishou/Pushing Hands
- Partnerwork & sparring
- Other relevant training, such as conditioning of the body
- Jinggong training (meditative/quiet practice)

Practical information:

- **when:** Monday evenings
- **where:** China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- **time:** 7:15 – 22:15 pm (door open from 7:00 pm)
- **fee:** € 30,- *if you only attend the first part then € 20,-*
- **register:** fill out the registration form [here](#) and pay the fee
- **shoes:** see terms & conditions
- **for all**

Prices: 7:15-10:15 pm

- **one trial lesson:** € 30,-
- **10 lessons package:** € 285,- (discount € 15,-)
- **20 lessons package:** € 525,- (discount € 75,-)
- **30 lessons package:** € 750,- (discount € 150,-)

If you only attend the first part 7:15-8:45 pm

- **one trial lesson:** € 20,-
- **10 lessons package:** € 190,- (discount € 10,-)
- **20 lessons package:** € 350,- (discount € 50,-)
- **30 lessons package:** € 500,- (discount € 100,-)

You can bring your own drinks.

Intended for anyone interested in Taijiquan.

Professor Vercammen is an anthropologist-sinologist, an expert in Chinese Martial Arts, a Taoist doctor, an expert in Taoist Internal Alchemy, and an artist (Chinese & Western painting, calligraphy, poetry, design). He has published more than 30 books and articles on Chinese culture & Chinese Martial Arts.

Taijiquan Compleet op maandagavond 19.15 - 22.15 uur

NIEUW! Een compleet programma op maandagavond; speciale lessen van 3 uur met het beste dat Taijiquan te bieden heeft op één avond

Maandagavondlessen Taijiquan Compleet; 19.15 - 22.15 uur van 9 september 2024 tot 30 juni 2025

Mobiliteitstraining, standen & sequenties, tuishou, sparren en jinggong/rusttraining, dit alles in 3 uur.

Wij beoefenen de Yang Traditie Taijiquan. Binnen de Yang-traditie ontwikkelden zich in de 20e eeuw verschillende substijlen. Onze methode komt uit Shanghai in de eerste helft van de 20e eeuw, toen deze stad een bloeiende krijgskunstwereld herbergde en verschillende grote namen een belangrijke rol speelden in de ontwikkeling van Taijiquan. Wij hebben onze beoefening te danken aan grootmeesters Dong Yingjie en Tian Zhaolin, beiden bekende meesters die nauw betrokken waren bij de verspreiding van de Yang Stijl Taijiquan geïnitieerd door Yang Chengfu. Ze gaven allebei les in Shanghai toen Yang de stad had verlaten om naar het noorden terug te keren. De belangrijkste leraar van prof. dr. Dan KJ Vercammen, dr. Fu Qinglong, werd opgeleid door Tian Zhaolin zelf en door Yue Huanzhi, een vriend en leerling van Dong Yingjie. In onze Taijiquan leren we studenten alle aspecten van Taijiquan: gezondheidspraktijken, standen/houdingen en sets, energie- en focusontwikkeling, krijgskunstoepassingen, wapenoefeningen (recht zwaard en sabel, lange staf, lans, hellebaard en waaier), theorie en filosofie en de specifieke alchemistische toepassingen die alleen wij onderwijzen. Verwacht geen fantasievolle, nutteloze gymnastiekoefeningen, maar authentieke krijgs- en gezondheidstraining.

In de avondlessen leggen we de nadruk op:

- Daoyin leren (circulatie van qi en openen van het lichaam)
- verbeteren van mobiliteit en flexibiliteit in je training
- hoe beweeg je op een Taijiquan manier? (leren over ontspanning, samen bewegen, enz.)
- hoe u het lichaam op een gezonde manier kunt gebruiken, hoe je je gezondheid kunt verbeteren en gezond kunt blijven
- leren over de inhoud van de bewegingen (geen lege vorm; krijgskunstoepassingen integreren)
- het leren van fundamentele blote handen technieken met en zonder partner(s).
- toepassingen van de Taijiquan-bewegingen met partner(s)
- fundamentele krijgskunststraining (ontwijken, aanvallen en verdedigen, sparren, “zachte” harding, stoot/duw/traptechnieken, ...)
- tuishou (duwende handen): fundamentele gevoeligheid en krijgskunststraining met partner(s) met behulp van de 9 essentiële technieken en extra elementen
- sanshou (handen spreiden): standaard en vrije toepassingen van alle Taijiquan-technieken en andere technieken (toegepast op een Taijiquan-manier).

We leren de beoefening van de Yang-stijlsets (Yue Huanzhi en Tian Zhaolin) tijdens weekendworkshops.

Schema:

7.15 uur tot 20.45 uur: 1e deel van de training

- Daoyin
- Mobiliteit & Flexibiliteit training
- Standen en sequenties
- theepauze / vertrek van de mensen die de tweede helft van de training niet bijwonen
-

08:55 tot 22:15 uur: tweede deel van de training

- Traditionele en vrije Taijiquan-applicaties
- Tuishou/duwende handen
- Partnertraining & sparren
- Andere relevante trainingen, zoals conditionering van het lichaam
- Jinggong training (meditatieve rusttraining)

Praktische informatie:

- **wanneer:** maandagavond
- **waar:** China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- **tijd:** 19.15 – 22.15 uur (deur open vanaf 19.00 uur)
- **kosten:** € 30,- als je alleen het eerste deel bijwoont dan € 20,-
- **inschrijven:** vul het inschrijfformulier [hier](#) in en betaal de kosten
- **schoenen:** zie algemene voorwaarden
- **voor iedereen**

Prijzen: 19:15-22:15 uur

- **1 proefles:** € 30,-
- **10 lessen pakket:** € 285,- (korting € 15,-)
- **20 lessen pakket:** € 525,- (korting € 75,-)
- **30 lessen pakket:** € 750,- (korting € 150,-)

Als je alleen de 1e helft van de les wil deelnemen: 19:15-20:45 uur

- **1 proefles:** € 20,-
- **10 lessen pakket:** € 190,- (korting € 10,-)
- **20 lessen pakket:** € 350,- (korting € 50,-)
- **30 lessen pakket:** € 500,- (korting € 100,-)

Je kunt je eigen drinken meenemen.

Bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in Taijiquan.

Professor Vercammen is antropoloog-sinoloog, expert in Chinese vechtkunsten, taoïstische arts, expert in taoïstische interne alchemie en kunstenaar (Chinese en Westerse schilderkunst, kalligrafie, poëzie, design). Hij heeft meer dan 30 boeken en artikelen gepubliceerd over de Chinese cultuur en Chinese krijgskunsten.