



YUCHITAO



QI-CONNECTIE

JUNI 2026



Juni is aangebroken, de maand van verbinding, verdieping en volop leven. De natuur staat in bloei en ook wij mogen ons openen voor meer lichtheid, stroming en contact. Met het meer naar buiten gaan komen we de ander ook meer tegen.

In de rubriek In de les lees je meer over wat we deze maand beoefenen en waar de aandacht binnen de Qigong naartoe gaat.

Daarnaast deel ik graag iets bijzonders: op 28 juni organiseren we voor het tweede jaar een **floating klankbad op het water**, in Natuurbad de Wispel in Tijnje. Een unieke ervaring waarin ontspanning, klank en gedragen worden door het water samenkomen, een moment om helemaal in overgave te zakken.

Juni nodigt ons uit om te vertragen én te genieten. Om ruimte te maken in lichaam en geest, zodat energie vrijer kan stromen en we ons meer verbonden kunnen voelen met ons hart, onze adem en het seizoen.

Ik wens je een prachtige maand.

Veel lees en lesplezier en lieve groet, Ellen

- [JUNI 2026](#)
- [DE ENERGIE VAN DEZE MAAND](#)
- [WAT JE LICHAAM JE VERTELT](#)
- [DE ORGAANKLOK](#)
- [BLOG YUCHITAO](#)
- [QIGONG-OEFENING VAN DE MAAND](#)
- [IN DE LES](#)
- [DAO YIN- deel 2](#)
- [ADEMRUIMTE](#)
- [AGENDA](#)
- [SENCHA STILTE – KLANK & JAPANS THEERITUEEL](#)
- [KLANKBAD 'WAAR HET WATER JE BRENGT'](#)
- [Klankbad 'WAAR HET WATER JE BRENGT'](#)
- [TAIKO & QIGONG WORKSHOP LANGSTE DAG- GRATIS](#)
- [KALM SWEACH- Gratis \(buiten\)les](#)
- [DE VRAAG VAN DE MAAND](#)
- [GOOGLE REVIEW voor YUCHITAO](#)
- [YUCHITAO VOLGEN](#)
- [CONTACT](#)
- [AUTOMATISCH BETALEN?](#)

DE ENERGIE VAN DEZE MAAND

Juni draagt de energie van verbinding. De zomer laat zich steeds meer voelen: de dagen langer, de natuur staat open en levendig, en ook wij worden uitgenodigd om ons meer naar buiten te bewegen. Het Vuur-element, verbonden aan de zomer binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde, begint nu steeds sterker aanwezig te worden. Vuur staat voor warmte, vreugde, contact en levenskracht. Het element is verbonden met

het hart als het centrum van bewustzijn, rust en verbinding. Het hart verbindt ons met onszelf én met de wereld om ons heen. Wanneer de hartenergie in balans is, voelen we ons open, helder en aanwezig. Er ontstaat ruimte voor echte ontmoeting!

Misschien merk je deze maand ook meer behoefte aan samen zijn, aan delen, aan buiten zijn in de natuur of juist aan momenten waarin je weer echt contact maakt met jezelf. Alles begint tenslotte bij die verbinding van binnenuit.

Aanrader voor deze maand:

Maak elke dag een moment om bewust aanwezig te zijn. Voel je ademhaling, open je borstgebied, luister naar de stilte tussen de gedachten door. Vanuit die innerlijke rust ontstaat vanzelf meer verbinding, met jezelf, met anderen en met het leven om je heen. Verbinding begint niet buiten jezelf, maar juist in het durven thuiskomen bij onszelf.



WAT JE LICHAAM JE VERTELT

Voel je je op warme dagen wat zwaarder, vermoeider of minder helder in je hoofd? Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde kan dit een teken zijn dat de Milt extra ondersteuning kan gebruiken. De Milt speelt (zie ook de rubriek over de orgaanklok) een belangrijke rol bij het omzetten van voeding in energie en helpt het lichaam om vocht goed te verwerken. Wanneer deze functie onder druk staat, kun je last krijgen van een zwaar gevoel, vermoeidheid of een verminderde concentratie.

Een eenvoudig punt dat je hierbij kunt ondersteunen is **Milt 6 (San Yin Jiao)**.

Locatie van het punt
Milt 6 bevindt zich aan de binnenzijde van het onderbeen, ongeveer vier vingerbreedtes boven de binnen enkel, net achter het scheenbeen.

Uitvoering

Zoek het punt op beide benen op.
Plaats je duim op het punt en geef een zachte, aangename druk.
Maak kleine rustige cirkels of houd het punt



QIGONG-OEFENING VAN DE MAAND

调息吐纳 De adem reguleren

Start met de voeten tegen elkaar aan.

Adem in.

Span de bekkenbodemspieren licht aan.
Brenghet gewicht naar je rechtersoet en buig de rechterknie een beetje.
Stap uit naar links, zet de voeten op schouderbreedte.

Hef onderwijl je beide armen gelijktijdig op tot schouderhoogte, handpalmen naar de grond gericht. Strek de benen licht. De armen zijn ontspannen gestrekt, ellebogen wijzen naar beneden. Richt je blik recht vooruit.

Adem uit.

Ontspan de bekkenbodem en veer de knieën in. Laat eerst de ellebogen zakken, en duw de armen tot de hoogte van de navel. De handpalmen blijven naar beneden gericht, de vingers wijzen gestrekt naar voren. Blijf met je aandacht en blik voor je. Herhaal de armbeweging 3 x en stap dan terug, terwijl de armen nog naar beneden zinken en plaats de linkervoet weer naast de rechter. Herhaal nu aan de rechterzijde.



IN DE LES

In de les gaan we aan de slag met de



stil vast.
Masseer beide zijden gedurende ongeveer één minuut.
Adem ondertussen rustig naar je buik en ontspan je schouders.

Wat doet deze oefening?

- Het versterken van de Miltenergie
- Het verminderen van een zwaar of loom gevoel
- Het ondersteunen van de vochthuishouding
- Het bevorderen van rust en aarding
- Het verbeteren van focus en concentratie



DE ORGAANKLOK

De ochtend en de **Milt**: energie om te dragen
In de orgaanklok is tussen **09.00 en 11.00 uur de Milt** het meest actief. Waar de Maag voedsel en indrukken ontvangt, zorgt de Milt ervoor dat deze worden omgezet in bruikbare energie. Het is het moment van transformeren, verdelen en ondersteunen. De Milt helpt ons om voeding, ervaringen en informatie niet alleen op te nemen, maar er ook daadwerkelijk iets mee te doen. Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde vormt de Milt samen met de Maag de basis van onze dagelijkse energie. Zij haalt de essentie uit wat we eten en ervaren en verspreidt deze door het lichaam. Wanneer deze functie goed verloopt, voelen we ons vitaal, helder en gegrond. Aarde-energie en het vermogen tot verwerken
De Milt wordt binnen het Aarde-element gezien als het **centrum van stabiliteit en balans**. Zij ondersteunt ons vermogen om te verwerken, te ordenen en overzicht te houden. Niet alleen op fysiek niveau, maar

beroemde en veelzijdige **Shibashi 1**.

Je kunt (alleen deze maand) het boekje gratis downloaden op de Practice Portal. (Hieronder de link naar de website.)

Deze serie van achttien vloeiende bewegingen combineert de principes van Tai Chi en Qigong en is geliefd vanwege haar eenvoud en diepgang. Door de rustige, zachte bewegingen, de aandacht voor de ademhaling en een ontspannen houding ontstaat er meer balans tussen lichaam en geest.

Shibashi helpt om spanning los te laten, de doorstroming van energie te bevorderen en het lichaamsbewustzijn te vergroten.

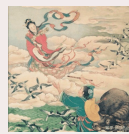
De oefeningen kunnen zowel vitaliserend als rustgevend werken. Tijdens de les nemen we de tijd om de bewegingen zorgvuldig te verkennen en de subtiele effecten ervan te ervaren.

Daarnaast blijven we oefenen in Tai Chi Walking!

Thuis oefenen in Tai Chi Walking? In de **Practice Portal** op de website vind je het filmpje!

[GA NAAR PRACTICE PORTAL](#)

DAO YIN- deel 2



De verborgen taal van de handen

Wie (Dao Yin) Qigong beoefent, merkt al snel dat de handen zelden toevallig

geplaatst worden. Soms zijn de vingers geopend als bloemblaadjes, soms vormen ze een kom, soms wijzen de handpalmen naar boven of juist naar de aarde.

In de traditionele Chinese bewegingskunst werden handhoudingen niet alleen gebruikt om een beweging mooi vorm te geven. Ze hielpen de aandacht te richten en ondersteunden de intentie van de oefening. De houding van de handen werd gezien als een brug tussen lichaam, adem en geest. Ook werd er gelet op het doorstromen in de handen van de Qi.

Een open handpalm nodigt uit tot ontvangen en ontspannen. Een gesloten of afgeronde handvorm helpt juist om aandacht en energie te verzamelen. Gespreide vingers of juist dicht opeen.

In oude teksten wordt soms gezegd:

"The mind leads the Qi,
The hands show the mind."

Vrij vertaald:

"De geest leidt de Qi,
De handen tonen de geest."

De vorm van de handen is daarom meer dan een uiterlijke techniek. Zij weerspiegelt de kwaliteit waarmee we oefenen: zacht maar niet slap, aanwezig maar niet gespannen,



ook mentaal en emotioneel. Wanneer de Miltenergie uit balans raakt, kan dit zich uiten in vermoeidheid, een zwaar gevoel in het lichaam, concentratieproblemen of piekeren. Ook een opgeblazen gevoel na het eten of een verlangen naar zoetheid worden binnen de TCM vaak met de Milt in verband gebracht. Op de ochtend tussen 09.00 en 11.00 uur is het lichaam volop bezig met het omzetten van voeding naar energie. Dit is een goed moment voor activiteiten die focus, concentratie en organisatie vragen. De kwaliteit van de energie die eerder op de ochtend is opgebouwd, wordt nu zichtbaar. De Milt houdt van rust, regelmaat en overzicht. Wanneer we voortdurend schakelen tussen taken, maaltijden overslaan of ons laten meeslepen door zorgen en piekergedachten, vraagt dat extra energie van dit systeem.

De Milt ondersteunen gedurende de dag
Je kunt de Miltenergie ondersteunen door regelmatig te eten, goed te kauwen en te kiezen voor warme, voedzame maaltijden. Ook voldoende rustmomenten, structuur in de dag en aandacht voor wat werkelijk belangrijk is helpen om de energie stabiel te houden. Daarnaast kan het waardevol zijn om af en toe bewust stil te staan bij wat je bezighoudt. De Milt hoeft niet alles tegelijk te verwerken. Soms ontstaat de meeste ruimte wanneer je gedachten even mogen landen. Wanneer de Milt in balans is, ontstaat er een gevoel van stevigheid en vertrouwen. Je voelt je gevoed, aanwezig en in staat om de dag met aandacht en energie te dragen.

BLOG YUCHITAO

Lees mee! Het nieuwste blog staat online. Klik op de knop hieronder en lees direct het nieuwste artikel.

LEES MEE - BLOG YUCHITAO



HANDIG OM TE WETEN
Klankzender maakt vanaf nu volledig deel uit van YUCHITAO. Waar eerder twee websites bestonden,

komt alles nu samen onder één naam. Zo ontstaat er meer helderheid, eenvoud en rust. Klankzender was voorheen een zelfstandige website, maar is nu volledig geïntegreerd in YUCHITAO. Je komt de naam nog wel tegen of soms als toevoeging op Yuchitao.

aandachtig maar zonder forceren.

De volgende keer dat je een oefening uitvoert, kun je eens onderzoeken wat er gebeurt wanneer je de handen niet alleen beweegt, maar werkelijk voelt. Misschien ontdek je dat de handen niet alleen de beweging volgen, maar ook de aandacht leiden.



ADEM RUIMTE

Wanneer de temperaturen stijgen, neemt volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde ook de energie van het Vuur-element toe. Het Hart behoort tot dit element en staat in verbinding met vreugde, bewustzijn en innerlijke rust. Maar wanneer er te veel warmte ontstaat, kan dit zich uiten in onrust, gejaagdheid, slecht slapen, prikkelbaarheid of een gevoel van innerlijke hitte.

Deze eenvoudige adem oefening helpt om de Hartenergie te verzachten en overtollige warmte af te voeren.

Hartkoelende ademhaling

Ga comfortabel zitten of staan en ontspan je schouders.

Leg één hand op je borstbeen en één hand op je onderbuik.

Adem rustig in door je neus.

Adem vervolgens langzaam uit door licht getuile lippen, alsof je een zachte zucht laat ontsnappen.

Stel je tijdens de uitademing voor dat spanning, warmte en onrust het lichaam verlaten.

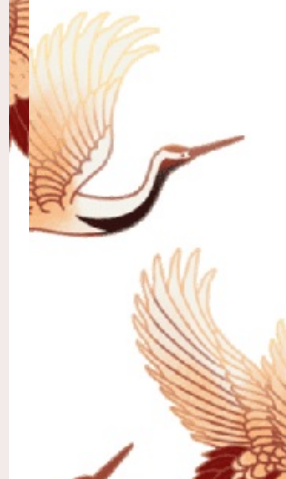
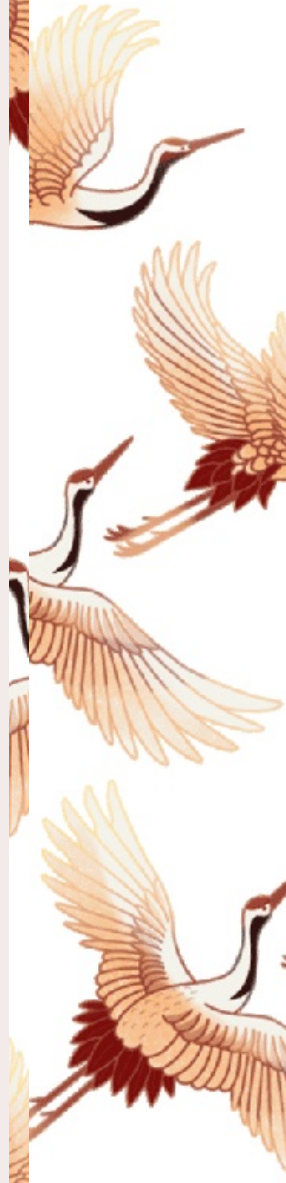
Herhaal dit gedurende 2 tot 3 minuten.

Wat kan deze oefening ondersteunen?

- Het kalmeren van de geest
- Het verminderen van innerlijke onrust
- Het ontspannen van spanning in borst en schouders
- Het bevorderen van een gevoel van rust en ruimte
- Het ondersteunen van een gezonde Hartenergie tijdens warme dagen

Tip

Voer deze oefening bij voorkeur uit in de ochtend, aan het einde van de middag of vlak voor het slapen gaan. Juist op warme dagen



kan een paar minuten bewuste ademhaling al een merkbaar verschil maken.

AGENDA

Sencha Stilte - klank & Theesessie 11-06-2026 Tjalleberd
KLANKBAD Waar het water je brengt 28-06-2026
TAIKO & QIGONG - gratis workshop op 20 juni - Heerenveen
KALM SWEACH QIGONG LES - BLOEIZONE Beetsterzwaag 06-06-2026



豫

YUCHITAO-
KLANKZENTRUM

KLANK SESSIE

*Donderdag
11-06-2026*

Sencha Stilte

Een minimalistische reis met Japanse thee & klank

**Yuchitao-Klankzentrum
Tjalleberd
Wanneer: Donderdag
11-06-2026
Tijd: 20:00 – 21:15 uur
Vorm: Klanksessie
Investering: € 20,-**

SENCHA STILTE – KLANK & JAPANS THEERITUEEL

Een avond die opent in zachtheid. We beginnen met een klein Japans theeritueel: een paar bewuste slokjes lichte sencha om helder te worden, gevolgd door een rustgevende Japanse thee om te landen. Geen grote hoeveelheden, maar een eenvoudig moment van aandacht, warm, stil en verstillend.

Vanuit dit zachte theeritueel glijden we de klanksessie in. De klanken zijn woordloos en gedragen, met subtiele Aziatische ondertonen die je meenemen naar binnen. Trillingen die niet sturen maar uitnodigen om te zakken in je lichaam, te ademen, te voelen hoe stilte zich weer opent. Een plek waar niets hoeft en alles mag vertragen.

We sluiten af met een laatste theemoment, zodat je rustig kunt terugkeren in je eigen tempo. Een avond voor wie verlangt naar eenvoud, rust en een vleugje Japanse sereniteit.

Praktisch

- **Wanneer:** Donderdag 11-06- 2026
- **Tijd:** 20.00 - 21.15 uur
- **Waar:** Yuchitao-Klankzentrum, Tjalleberd
- **Groep:** maximaal 8 deelnemers
- **Investering:** €20,-

Ticket kopen? [Klik hier](#)

KLANKBAD 'WAAR HET WATER JE BRENGT'



28 juni 2026

豫

YUCHITAO-
KLANKZENTRUM
&
SOUND TO
REMEMBER

FLOATING KLANKBAD

'Waar het water je brengt'

**Natuurzwembad
DE WISPEL- Tijnje**
**Wanneer: Zondag
28 -06-2026**
Tijd: 10.00-12.00 uur
FLOATING KLANKBAD
Investering: € 45,-

Klankbad 'WAAR HET WATER JE BRENGT'

Een klankreis in overgave en vertrouwen

Zondag 28 juni | 10.00 - 12.00 uur

Natuurbad De Wispel - Tijnje

Laat je meevoeren.

Door het water, de wind, de klanken.

Je hoeft niets te doen, alleen aanwezig zijn.

Ademen. Ontvangen. Zachtjes resoneren met wat er is.

In deze klankreis word je gedragen door de elementen.

De stroom van het leven nodigt je uit om los te laten.

Om te voelen. Om ruimte te geven aan wat zich aandient; rust, emotie, stilte, stroming.

Geen richting. Alleen ervaring.

Aanvaard wat is. Vertrouw op de flow.

Begin jouw zondag in volledige overgave aan stilte, water en klank. Tijdens dit bijzondere klankbad word je gedragen op een luchtbed, terwijl de helende klanken van klankschalen, gong en andere instrumenten zacht over het water golven.

Laat je lichaam ontspannen, je adem verdiepen en je gedachten verstillen.

Je draagt zwembkleding of lichte zomerkleding waarin jij je prettig voelt. Neem een handdoek, dekentje en/of kussentje mee voor extra comfort. Houd er rekening mee dat het vochtig kan worden. Na de sessie kun je je omkleden.

Na afloop is er ruim tijd voor thee en fruit en voor een eenvoudige potluck.



Wat bieden we aan:

- Klankbad op het water, drijvend op een luchtbed
- Intieme setting in de natuur (max. 16-18 personen)
- Ruimte voor verstillend, ontspanning en verbinding
- Inclusief potluck-lunch, thee en koffie, fruit

Locatie

Natuurbad De Wispel
De Wispel 16, 8406 AZ Tijnje

Datum & Tijd

Zondag 28 juni 2026
10.00 – 12.00 uur (inloop vanaf 10.15 uur)

Bijdrage

€45,- per persoon
(Beperkte plekken)

[Ticket kopen? Klik hier](#)

TAIKO & QIGONG WORKSHOP LANGSTE DAG- GRATIS



YUCHITAO-
KLANKZENTRUM

TAIKO & QIGONG WORKSHOP

ZATERDAG
20-06-2026



GRATIS WORKSHOP TAIKO & QIGONG



**Wanneer: ZATERDAG
20-06-2026
Tijd:
14.00 – 15.00 uur
Waar:
POSTHUISTHEATER HEERENVEEN
Amelius van Oenemapark (voor het
posthuistheater)**

[Meedoen? stuur een berichtje!](#)

KALM SWEACH- Gratis (buiten)les

In de Bloeiweek van Beetsterzwaag zal op meerdere avonden



een korte activiteit worden georganiseerd die u helpt om bewust en met aandacht te zijn in het hier en nu, en om te ontstressen. Dit is een mooie kans om kennis te maken met allerlei ontspannende activiteiten, die voor u wellicht nog onbekend waren. Ga de uitdaging aan, doe mee en merk het effect!

Zaterdag 6 juni 19.00 uur

Qigong door Ellen Zwanenburg

Yuchitao biedt een (buiten-)les in Qigong aan.

LES QIGONG- KALM SWEACH

DE VRAAG VAN DE MAAND

Wanneer voel ik mij echt in verbinding met de ander?



GOOGLE REVIEW voor YUCHITAO

Wil je YUCHITAO ondersteunen? Een korte Google-review betekent veel voor een kleine praktijk als de mijne. Je kunt dat hier doen: Dank je wel voor je tijd en aandacht.

MIJN REVIEW VOOR YUCHITAO

YUCHITAO VOLGEN



Facebook



Instagram



Spotify



LinkedIn



YouTube

CONTACT

YUCHITAO

info@yuchitao.nl

0620360328

AUTOMATISCH BETALEN?

Zo geregeld!

Wil je je abonnement automatisch betalen? Vraag dan je persoonlijke abonneenummer op bij mij. Voeg dit nummer toe aan de automatische overboeking via je eigen bank, en je hoeft er verder niet meer naar om te kijken.

Wel zo makkelijk!

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@yuchitao.nl toe aan uw adresboek.

