



YUCHITAO



QI-CONNECTIE

MEI 2026



Lieve allemaal,

De maand mei is aangebroken! We starten met een vakantie-week, echter niet getreurd...Er staat weer van allerlei moois voor je klaar. In de rubriek 'In de les' kun je lezen wat we deze maand beoefenen. Ter kennisgeving: donderdagochtend 7 mei is er om 9.15 uur een extra les om in te halen in Tjalleberd, wel graag even opgeven!

Mei staat in het teken van balans. We bewegen ons langzaam richting de overgangsfase van het aarde-element, op weg naar de energie van de zomer. Een mooie tijd om te voelen en ons lichaam en onze geest in harmonie te brengen. Lees er meer over in deze nieuwsbrief. Geniet deze prachtige periode van het jaar en van de les!

Veel lees en lesplezier en lieve groet, Ellen

p.s. Als je een les wilt inhalen, weet dan dat er wat nieuwe lestijden zijn en komen. Je kunt het overzicht vinden in het rooster op de website. Er is ook weer een special class, fijn als je bijvoorbeeld gedeeltelijk op de stoel wilt mee doen of minder prikkels (geen muziek) belangrijk vindt.

- MEI 2026
- DE ENERGIE VAN DEZE MAAND
- WAT JE LICHAAM JE VERTELT
- DE ORGAANKLOK
- QIGONG-OEFENING VAN DE MAAND
- IN DE LES
- TRE- TENSION RELEASES EXERCISES
- DAO YIN- deel 1
- ADEM-RUIMTE
- AGENDA
- WORKSHOP QIGONG, TRE & KLANK
- 13-05-2026 KLANKSESSIE -IN HET ONGEZEGDE
- 28-05-2026 KLANKSESSIE -DE PROFEET VAN KAHLIL GIBRAN
- DE VRAAG VAN DE MAAND
- YUCHITAO VOLGEN
- CONTACT
- AUTOMATISCH BETALEN?

DE ENERGIE VAN DEZE MAAND

Mei is als maand een belangrijk keerpunt. We bewegen al in de overgang van lente naar zomer, nog volop in het Hout element maar daarin neemt het Aarde-element in deze fase een centrale plaats in. Aarde is het midden. Het is de plek van integratie, waar alles wat in beweging is gekomen, mag landen. het markeert ook transformatie en daar horen de seizoensovergangen ook bij. Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt altijd uitgegaan van een



natuurlijke, cyclische overgang. In deze beweging ontstaat balans. De milt- en maagenergie, horend bij het Aarde-element, helpen ons om ervaringen, fysiek, mentaal en emotioneel, te verwerken. De milt staat voor aandacht, focus en aanwezigheid. Wanneer deze energie in balans is, voelen we ons gegrond, helder en gevoed van binnenuit. Daarom nodigt mei je uit om regelmatig terug te keren naar je basis. Ga dus letterlijk met je blote voeten op de aarde staan. Voelen hoe de grond je draagt. Heerlijk!

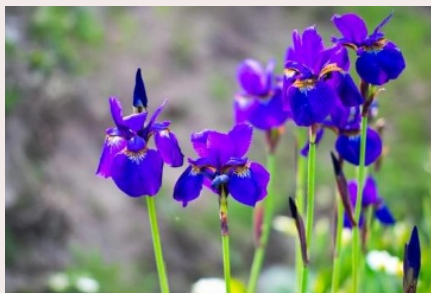
En van binnen: je aandacht naar je adem brengen, naar het midden van je lichaam. In de Qigong-beoefening betekent dit dat we de beweging verzachten en verdiepen. Niet alleen de stroom van Qi volgen, maar deze ook laten zakken en verzamelen in het centrum. Vanuit dat midden ontstaat een stabiele, rustige kracht.

Misschien merk je dat je na alle ideeën en impulsen van de afgelopen tijd behoefte hebt aan eenvoud. Aan ritme. Aan herhaling. **Dat is geen stap terug**, maar juist een essentieel onderdeel van **de cyclus**.

Zoals de natuur niet alleen groeit, maar ook voedt en stabiliseert, zo vraagt jouw energie nu om verzorging en aandacht.

Een zachte uitnodiging voor deze maand: zoek dagelijks een moment om te vertragen. Voel je voeten, volg je ademhaling en breng je aandacht terug naar je centrum. Vanuit daar ontstaat vanzelf helderheid over wat echt belangrijk is.

Balans is geen stilstaand punt, maar een voortdurend terugkeren naar je midden. In die beweging, tussen groei en aarding, vind je de rust én de balans om verder te gaan.



WAT JE LICHAAM JE VERTELT

Yange energie neemt toe, deze oefening helpt om de verbinding tussen hart en geest te harmoniseren. te gebruiken bij

- Onrust, stress of piekeren
- Angstige of gespannen gevoelens
- Slaapproblemen

Door het activeren van het punt Shen Men (ook wel "Poort van de Geest") wordt de energie van het hart gereguleerd, hitte verminderd en de geest gekalmeerd.

Locatie van het punt



QIGONG-OEFENING VAN DE MAAND

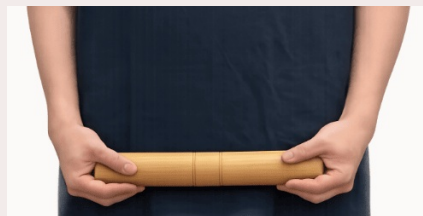
顺水推舟 - De boot met de stroom mee duwen

Adem in en span de bekkenbodemspieren licht aan. Draai je bovenlichaam 45 graden naar links en verplaats je gewicht naar je rechtervoet. Plaats je linkervoet schuin naar voren. Tegelijkertijd hef je je armen tot schouderhoogte.

Na een lichte rotatie vanuit je romp naar rechts laat je de ellebogen ontspannen en zwaar worden. De handen komen vóór je schouders.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem en laat je handen zakken tot ter hoogte van de dantian. Je vingers wijzen daarbij omhoog. Laat je ellebogen zwaar worden en beweeg als het ware met de stroming mee. Vervolgens komen de handen weer tot schouderhoogte omhoog.

Herhaal deze beweging drie keer en voer daarna dezelfde oefening uit aan de rechterzijde.



IN DE LES

Deze maand staat **Tai Chi Walking** centraal. In deze oefenvorm verleggen we de aandacht naar het bewust en ontspannen lopen, waarbij balans, stabiliteit en een vloeiende beweging door het hele lichaam samenkomen. Het is een eenvoudige maar diepwerkende manier om de verbinding met je lichaam en je adem te verfijnen.

Daarnaast beginnen we met **een nieuwe reeks oefeningen met de ruler**. Deze reeks



Shen Men (C7) bevindt zich:

Aan de binnenzijde van de pols

Op de plooi waar de pols buigt (flexievouw)

Aan de kant van de pink, bij het kleine botje

In de buurt van de ellepijpslagader

Tijdens de oefening wordt ook automatisch

het punt **Pericard 7 (P7)** geactiveerd:

Het Pericardium-punt7 (ligt op de polsplooi, tussen de pezen.

Uitvoering van de oefening

Sla je vingers in elkaar (handen gevouwen).

Begin je polsen rustig te draaien.

Maak vloeiende bewegingen in de vorm van een liggende acht (∞).

Wissel van richting tijdens het draaien. Doe dit bijvoorbeeld na 8 x linksom draaien, weer 8 x rechtsom. (een kant op gaat altijd heel gemakkelijk, de andere kant opdraaien kan soms even wennen zijn, is heel normaal)

Voer de beweging gedurende 3 minuten uit.

Ademhaling en houding

Adem rustig en diep naar je buik.

Ontspan je hele lichaam.

Houd je aandacht zacht en kalm.

Laat gedachten voorbijgaan zonder eraan vast te houden.

Frequentie

Voer de oefening het liefste 3 keer per dag uit:

Harmoniseren van de Hart-Geest (Shen Men C7)

- 's ochtends
- 's middags
- Aan het einde van de middag of begin van de avond

Effecten

Het activeren van Shen Men C7 en Pericard 7 kan ondersteunen bij:

- Het kalmeren van de geest
- Het verminderen van innerlijke onrust en angst
- Het verbeteren van de slaap (bij slapeloosheid)
- Het voeden van het hartbloed
- Het reguleren van emoties en overgevoeligheid
- Het verminderen van hartkloppingen
- Het ontspannen van mentale spanning en nervositeit

Daarnaast helpt P7 specifiek bij:

- Het afvoeren van overmatige "hitte" in het hart
- Het kalmeren van mentale onrust en opwinding
- Het ondersteunen van een vrije doorstroming van energie en bloed

helpt om coördinatie, innerlijke rust en

gerichtheid verder te ontwikkelen. Bij

genoeg ruimte in de les komen de

oefeningen van de BA DUAN YIN

afzonderlijk af en toe nog even voorbij. Soms

in een ander jasje :-)

Wil je alvast oefenen in Tai Chi Walking? In

de **Practice Portal** op de website vind je het filmpje!

[GA NAAR PRACTICE PORTAL](#)

TRE- TENSION RELEASES EXERCISES

Afgelopen jaar mocht ik zelf een TRE-sessie ervaren bij **Reino van HEALTHING.nl**. Zij

begeleidt zowel individuele TRE als

groepssessies, en ik was direct geraakt door

de diepte en eenvoud van deze methode.

TRE wordt ingezet om **diepe lichamelijke en emotionele spanning te ontladen**. Het helpt

bij stress, overprikkeling, vermoeidheid,

vastgezette emoties, herstel na intensieve

periodes en het reguleren van het

zenuwstelsel. Het ondersteunt mensen die

meer rust, veerkracht en lichaamsbewustzijn

willen ervaren, zonder te hoeven praten of

analyseren.

TRE brengt ontspanning niet van buitenaf,

maar werkt **vanuit het lichaam zelf**,

zoals Qigong en klank ook werkzaam zijn.

Onze werelden bleken prachtig samen te

vallen, en vanuit dat enthousiasme ontstond

een gezamenlijke workshop (zie agenda).

Maar eerst: wat is TRE eigenlijk?

TRE (Tension & Trauma Releasing

Exercises) is een lichaamsgerichte methode

die helpt om diepe spanning los te laten.

Door een serie eenvoudige oefeningen

activeer je het natuurlijke trilmechanisme

van het lichaam, dit resulteert in een

biologisch herstelproces dat we allemaal in

ons dragen.

Deze spontane trillingen werken regulerend:

- **fysieke spanning** kan ontladen
- **mentale en emotionele druk** kan verzachten
- wat vastzit, komt weer in beweging

Het lichaam bepaalt zelf het tempo en de

intensiteit. Daardoor ontstaat er vaak een

gevoel van ruimte, rust en herstel, van

binnenuit.

[Klik hier voor de website van healthing.nl](#)

[Klik hier om je op te geven voor de WORKSHOP](#)

DAO YIN- deel 1





Tot slot

Voer deze oefening met aandacht en zachtheid uit. Het effect zit niet in kracht, maar in regelmaat, ontspanning en bewuste aanwezigheid.

ps. Je kunt deze oefening ook op de website vinden bij PRACTICE PORTAL - scroll naar de downloads

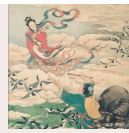
[Naar de practice portal](#)



DE ORGAANKLOK

De ochtend en de Maag: voeding voor een nieuwe dag

In de orgaanklok is tussen 07.00 en 09.00 uur de Maag het meest actief. Dit is het moment van ontvangen, opnemen en verwerken. Waar eerst werd losgelaten, ontstaat nu ruimte om te voeden; fysiek, mentaal en energetisch. De Maag vormt samen met de Milt de basis van onze dagelijkse energie en helpt ons om de dag daadwerkelijk aan te kunnen, te verwerken. De Maag staat namelijk voor het vermogen om te ontvangen en te verteren wat het leven ons aanbiedt. Niet alleen voedsel, maar



We hebben in de afgelopen maand kennis gemaakt met een Dao Yin oefening.

Historisch gezien werd Dao Yin gebruikt om oefeningen

te beschrijven die gericht zijn op het **geleiden (dao)** en **rekken/strekken (yin)** van het lichaam en de energie.

In de Daoïstische tradities werd kennis vaak niet in handleidingen geschreven, maar in **poëzie**. Dat had een praktische én een beschermende functie. Poëtische taal was een manier om de essentie van een oefening door te geven zonder dat het eruitzag als een technische instructie. Zo konden leraren de vorm **authentiek bewaren**, zelfs wanneer openlijk onderwijzen niet altijd vanzelfsprekend was.

Binnen verschillende periodes in de Chinese geschiedenis waren spirituele of lichaamsgerichte praktijken niet altijd welkom. Door de oefeningen te verpakken in gedichten, metaforen en beelden, bleef de kennis **levend binnen de gemeenschap**, herkenbaar voor wie oefende, onopvallend voor wie het niet kende.

Het volgende gedicht is zo'n voorbeeld: een zachte, poëtische buitenkant met een **volledige DaoYin-instructie** erin verborgen. Het is precies die combinatie van subtiliteit, wijsheid en doorgegeven ervaring die het vandaag nog steeds zo waardevol maakt.

It is night, Silence
 Banish the 10.000 problems of life
 Concentrate your mind on Dan tian
 Firmly close the 7 orifices of the face
 Breath deeply, slowly, softly while making the magpie bridge
 The body becomes light, like a swallow
 In springtime
 Which flies and swoops to the distant clouds

Vertaling:

Het is nacht,
Stilte

Verban de 10.000 zorgen van het leven
Richt je geest op de Dantian
Sluit stevig de zeven openingen van het gezicht

Adem diep, langzaam, zacht terwijl je de eksterbrug maakt

Het lichaam wordt licht, als een zwaluw in de lente

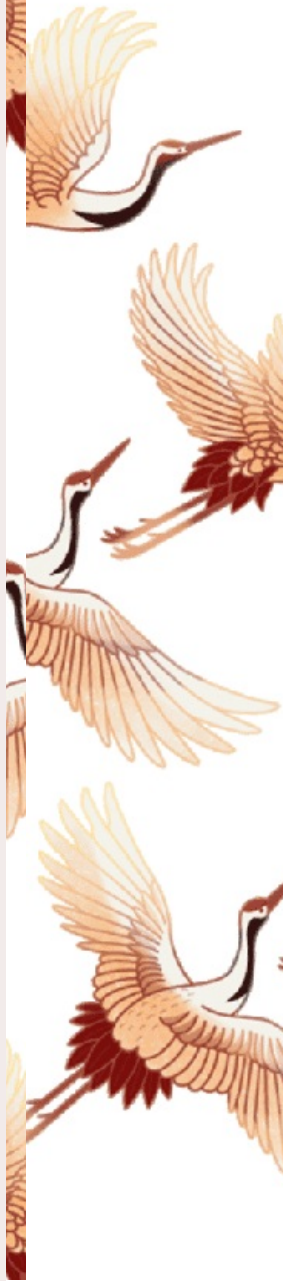
Die vliegt en duikt naar de verre wolken

Korte instructie-uitleg

Het is nacht, Stilte → Het lichaam en de geest keren naar binnen; de oefening begint in rust.

Verban de 10.000 zorgen van het leven → Laat alle gedachten en afleidingen los; maak ruimte voor aanwezigheid.

Richt je geest op de Dantian → Breng de aandacht naar de onderbuik, het centrum van adem en energie.



ook indrukken, ervaringen en informatie. Wanneer deze functie in balans is, ontstaat er rust, helderheid en een stabiele basis om de dag in te bewegen.

Aarde-energie en het proces van voeden

Binnen het Aarde-element werken Maag en Milt nauw samen. De Maag ontvangt en bereidt voor, de Milt transformeert en verdeelt. Samen zorgen zij voor een gelijkmatige stroom van energie die het lichaam voedt en ondersteunt.

Wanneer de Maagenergie uit balans is, kan dit zich uiten in een onrustige start van de dag, een zwaar of opgeblazen gevoel in de buik, of moeite met aarden en focussen. De ochtend laat deze signalen vaak duidelijk zien, omdat het systeem nog in overgang is van rust naar activiteit.

De ochtend tussen 07.00 en 09.00 uur

In deze uren komt de dag op gang en zoekt het lichaam zijn ritme. Hoe deze overgang wordt vormgegeven, beïnvloedt de kwaliteit van de Maagenergie. Een gehaaste start kan de spijsvertering en energetische verwerking verstoren, terwijl een rustige opbouw juist stabiliteit brengt.

Neem dus de tijd om rustig op te starten, adem diep naar de buik en laat het lichaam de dag stap voor stap binnengaan. Een eenvoudig, **warm ontbijt** kan dit proces ondersteunen en helpt de energie zich gelijkmatig te verdelen.

De Maag ondersteunen gedurende de dag

Overdag kun je de Maagenergie versterken door regelmaat en eenvoud: rustig eten, goed kauwen, warme en licht verteerbare voeding, en bewust pauzes nemen tussen activiteiten. Ook aandacht voor ontspanning in de buik en een rustige ademhaling dragen bij aan je Qi!

Sluit stevig de zeven openingen van het gezicht → De zintuigen verzachten; je keert naar binnen om subtieler te voelen.

Adem diep, langzaam, zacht terwijl je de eksterbrug maakt → De adem wordt rustig en verbonden; tong tegen het gehemelte verbindt de energiestroom.

Het lichaam wordt licht, als een zwaluw → Spanning smelt weg; Qi begint vrij te bewegen.

In de lente → Een beeld van vernieuwing, frisheid en natuurlijke groei.

Die vliegt en duikt naar de verre wolken → De geest wordt ruim en helder; het lichaam voelt vrij en moeiteloos. Het effect van je beoefening.



ADEM RUIMTE

De NUS-ademhaling

De NUS-ademhaling is een rustige, natuurlijke adem die je helpt om te zakken in je lichaam en de geest te verstillen. Je hoeft niets te forceren; je volgt alleen de beweging van de adem zoals die zich aandient.

Ga comfortabel staan of zitten. Laat je aandacht naar je adem gaan, zonder deze te sturen.

N – Naar binnen

Adem rustig in door je neus. Laat de adem vanzelf naar binnen stromen en voel hoe je buik zacht meebeweegt.

U – Uit

Adem langzaam en ontspannen uit. Laat de uitademing iets langer zijn dan de inademing. Alsof je spanning zacht loslaat met elke uitademing.

S – Stil

Na de uitademing ontstaat er een korte natuurlijke pauze. Blijf even in die stilte, zonder iets te doen. Voel de rust voordat de volgende inademing vanzelf komt. Herhaal dit ritme een aantal minuten. N – in, U – uit, S – stilte.

Je zult merken dat de adem vanzelf dieper en rustiger wordt, en dat er meer ruimte ontstaat in het lichaam en in de geest.

TAIKO DRUM & QIGONG - start 12 mei - 8-weken - Joure
QIGONG, TRE & KLANK - 22 mei workshop - Tjalleberd
KLANKSESSIE IN HET ONGEZEGDE woensdag 13 mei 2026 - Tjalleberd
KLANKSESSIE DE PROFEET VAN KAHLIL GIBRAN donderdag 28 mei 2026 - Tjalleberd
TAIKO & QIGONG - gratis workshop op 20 juni - Heerenveen



TRY OUT
PRICE
€55,-

QIGONG, TRE & KLANK

Een zachte reis van activatie naar diepe rust.
In deze workshop verbinden Qigong, TRE (Tension Releases Exercises) en klank zich tot één flow: bewegen, ontladen en verzachten.
Je lichaam mag loslaten, je systeem komt tot rust, jij zakt terug in stilte en heelheid.

 22 MEI 2026  19:30 - 21:30 UUR

 YUCHITAO te Tjalleberd



Een samenwerking tussen
Healthing & Yuchitao



GEEF JE SNEL OP. BEPERKT AANTAL PLEKKEN!

WORKSHOP QIGONG, TRE & KLANK

Van ACTIVATIE naar DIEPE RUST!

In deze workshop komen drie krachtige benaderingen samen die elkaar op natuurlijke wijze aanvullen: Qigong, TRE en klank, in een zorgvuldig opgebouwde flow van activeren, ontladen en integreren.

We beginnen met Qigong, waarbij je via zachte, vloeiende bewegingen en bewuste ademhaling uit je hoofd en in je lichaam zakt. Je activeert je energie, vergroot je lichaamsbewustzijn en creëert een basis van rust en aanwezigheid.

Van daaruit gaan we over naar TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises). In deze fase krijgt je lichaam de ruimte om opgebouwde spanning los te laten via natuurlijke, spontane trillingen. Je hoeft niets te forceren, het lichaam weet zelf de weg naar ontlading en herstel.

We sluiten af met klank, wat helpt om alles wat in beweging is gebracht te verzachten en te integreren. Klank werkt verdiepend, harmoniserend en brengt je terug naar een dieper gevoel van heelheid en stilte.

Samen vormen deze drie elementen een afgestemde reis: van bewust bewegen naar loslaten en uiteindelijk naar diepe ontspanning. Je wordt uitgenodigd om te vertragen, te voelen en te ervaren wat er ontstaat wanneer energie, trilling en stilte samenkomen.

De workshop vindt plaats in een veilige, gedragen setting.

[Ticket kopen? Klik hier](#)





YUCHITAO-
KLANKZENTRUM

Donderdag
13-05-2026

KLANK SESSIE

IN HET ONGEZEGDE

Ontmoet wat zich niet laat vangen in woorden

Yuchitao-Klankzentrum
Tjalleberd
Wanneer: Woensdag
13-05-2026
Tijd: 20:00 – 21:00 uur
Vorm: Klanksessie
Investing: € 20,-



13-05-2026 KLANKSESSIE -IN HET ONGEZEGDE

Er zijn lagen in ons die zich niet laten bereiken met woorden.
Geen uitleg, geen inzicht, geen gesprek
kan daar volledig komen.
Klank wel.
Nog vóór we konden spreken, luisterden we al.
In de geborgenheid van de baarmoeder
was het gehoor het eerste zintuig dat ons verbond met de wereld
via trilling, via resonantie, via voelen.
Tijdens deze sessie word je uitgenodigd
om terug te keren naar die meer oorspronkelijke laag van ervaren.
Voorbij het denken, voorbij het begrijpen,
naar een plek waar je lichaam en je zenuwstelsel
op hun eigen manier mogen reageren op wat ze horen.
De klanken bewegen door je heen,
raken aan wat vastzit,
verzachten wat gespannen is,
en openen wat misschien lange tijd gesloten bleef.
Alles mag zich ontvouwen in het ongezegde.
Een ruimte om te herinneren
dat niet alles begrepen hoeft te worden
om diep gevoeld te kunnen worden.

[Ticket kopen? Klik hier](#)





YUCHITAO-
KLANKZENTRUM

KLANK SESSIE

Donderdag
28-05-2026

De Profheet – een Klankreis naar Binnen
Een klankreis met de prachtige teksten van Kahlil Gibran

Yuchitao-Klankzentrum
Tjalleberd
Wanneer: Donderdag
28-05-2026
Tijd: 20:00 – 21:00 uur
Vorm: Klanksessie
Investing: € 20,-



28-05-2026 KLANKSESSIE -DE PROFEET VAN KAHLIL GIBRAN

Tijdens deze klankreis mag je je laten omhullen door de poëtische wijsheid van De Profheet van Kahlil Gibran. Woorden die gevoeld willen worden als een spiegel voor wat er in jou leeft. In deze klankreis worden de tijdloze woorden van De Profheet met klank en stilte verweven. De teksten raken precies daar waar je ziel luistert. De klanken openen een veld waarin je mag zakken. Er ontstaat ruimte om te luisteren, naar de wijsheid in jou aanwezig is en verankerd wordt in klank, woord en gevoel. Langzaam ontvouwt zich daarin jouw innerlijke reis. Je herkent het als een beweging van buiten naar binnen, van denken naar voelen, van doen naar zijn. De klanken dragen je, de stilte verdiept, de woorden openen een zachte helderheid. Een reis die je brengt naar verstilling, inzicht en verbondenheid.

[Ticket kopen? Klik hier](#)





8 WEKEN CURSUS TAIKO DRUM & QIGONG

START 12 MEI 2026
9.00 -10.30 UUR TE JOURE

Beweeg, ontspan en geniet in jouw tempo! Schrijf je vandaag nog in!

BEWEGEN
NAAR
INNERLIJKE
RUST,
KRACHT &
FLOW.



SCAN DEZE QR CODE VOOR ALLE INFO.

Meedoen? [klik hier](#)





YUCHITAO-
KLANKZENTRUM

TAIKO & QIGONG WORKSHOP

ZATERDAG
20-06-2026

GRATIS WORKSHOP TAIKO & QIGONG

Wanneer: ZATERDAG
20-06-2026
SAVE THE DATE
NADERE INFO VOLGT
in de volgende nieuwsbrief



Meer info? Klik hier

DE VRAAG VAN DE MAAND

Wat helpt mij om me gevoed en in balans te voelen?

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.

