

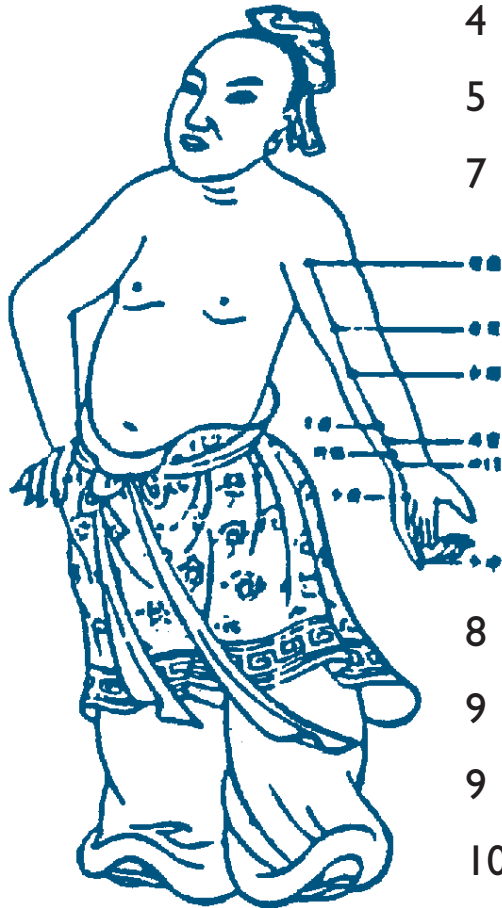
# BOCAM OPLEIDING

Informatie over de tweejarige basis- en driejarige beroepsopleiding tot Tai Chi BOCAM trainer / therapeut



De BOCAM opleiding is onderdeel van het CNGO  
Centrum voor Natuurlijke Gezondheids-Ontwikkeling

## INHOUDSOPGAVE



- 3 Inleiding
- 3 Toelichting op de opleidingsnaam
- 4 Doel van de opleiding
- 5 Inhoud van de opleiding
- 7 De BOCAM methode
  - Bewegingsleer
  - Ontspanningstechnieken
  - Concentratie
  - Ademhalingstechnieken
  - Manuele technieken
- 8 Wat deze opleiding uniek maakt
- 9 Voor wie is deze opleiding bedoeld?
- 9 Na de BOCAM opleiding
- 10 Specialisatie opleidingen
- 11 Studiemogelijkheden in China
- 11 Introductie workshops
- 12 Structuur van de opleiding
- 13 Toelichting op de Chinese benamingen

### Colofon

Dit is een uitgave van het CNGO (Centrum voor Natuurlijke Gezondheids-Ontwikkeling)  
BOCAM bv, Hofgang 1, 5133 CX, Riel E-mail [info@cngo.nl](mailto:info@cngo.nl) Website [www.cngo.nl](http://www.cngo.nl)  
Ontwerp, vormgeving en realisatie: Suzanne van Bilsen

Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.  
Vijfde druk september 2023

## INLEIDING

De BOCAM opleiding is een unieke en praktische opleiding, waarbinnen de eeuwenoude kennis van de Chinese gezondheidsfilosofie wordt gecombineerd met Westerse inzichten. Wij passen dit toe in onze moderne tijd.

De opleiding is in 1987 in Roosendaal gestart door Ruud Westerkamp, vanuit de ideologie om de kennis van de Chinese geneeswijze toe te passen en te integreren in het Westers denken en handelen. Ruud Westerkamp heeft de titel doctor ontvangen van het Sino Japan Friendship Hospital te Beijing, China en is door de Chinese regering officieel gemachtigd om de TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde) buiten China te verspreiden.



## TOELICHTING OP DE OPLEIDINGSNAAM

Het begrip Tai Chi heeft, in tegenstelling tot wat we tegenwoordig veel lezen, niets te maken met een bewegingsleer. Het heeft zijn oorsprong in de Yi Jing (I Tjing), het Boek der Veranderingen en verwijst naar het concept van de Chinese natuurfilosofie, de laatste 1500 jaar vooral bekend onder de naam Daoïsme. Tai Chi is de moeder van yin en yang: twee tegengestelde, maar elkaar aanvullende aspecten van alles in het universum. Letterlijk staat het begrip voor 'het hoogst bereikbare', 'het ultieme', oftewel het uiteindelijke doel. Figuurlijk is Tai Chi een weergave van de kosmische energie, die grafisch tot uitdrukking wordt gebracht in het symbool van de dubbele vis. In dit Tai Chi-symbool zijn de kosmische krachten van yin en yang in een volmaakt dynamisch en natuurlijk evenwicht.

### De BOCAM opleiding gaat uit van de volgende standpunten:

- ☯ Gezondheid is een waardevol bezit en kan alleen blijvend verkregen worden door er dagelijks mee bezig te zijn.
- ☯ Elke genezing is een vorm van zelfgenezing, de cliënt moet het uiteindelijk zelf doen. De Tai Chi BOCAM Trainer helpt de cliënt op weg door middel van een BOCAM-zelfhulpprogramma en/of een Qi-behandeling.
- ☯ Qi is de levensenergie in en om de mens. Deze kan opgewekt, gereinigd of verenigd worden door de Qi die moeder natuur ons biedt, zoals licht, lucht, aarde, water, voedsel en magnetisme. M.b.v. bovengenoemde Qi-bronnen tracht de Tai Chi BOCAM Trainer het natuurlijke zelfgenezingsproces op gang te brengen.

De cliënt zal de hoofdrol in dat proces vervullen. Hij helpt actief mee door middel van het uitvoeren van het BOCAM zelfhulpprogramma. Samen met de Trainer wordt een individueel zelfhulpprogramma gecreëerd uit de volgende onderdelen:

- ☯ **Bewegingsleer**
- ☯ **Ontspanningsoefeningen**
- ☯ **Concentratie- en meditatietechnieken**
- ☯ **Ademhalingstechnieken**
- ☯ **Manuele therapie:** Chinese massage; acupressuur; werken met magneetpleisters en moxa op acupunten; auriculo therapie (= behandeling via punten in het oor) en Chinese voedingsleer

De Qi-therapie kan alleen slagen indien er een juiste drie-eenheid bestaat tussen cliënt, therapeut en de gekozen therapie. Na de therapie zal de cliënt niet alleen verlichting of genezing van de klachten hebben ondervonden, maar tevens inzicht hebben gekregen in de oorzaak hiervan, waardoor men beter in staat zal zijn de eigen gezondheid blijvend te bewaken en te verbeteren.

NB: De woorden trainer/therapeut en therapie/training zijn in deze brochure onderling verwisselbaar. Om de begeleidende rol te benadrukken kiezen we in deze tekst voor het woord Trainer.

## DOEL VAN DE OPLEIDING

Door actieve oefening en bestudering van Oosterse en Westerse gezondheidstechnieken geeft de BOCAM opleiding studenten een basiskennis van energie mee, alsmede vaardigheden en methoden om de diverse vormen van energie te herkennen en te beïnvloeden. De technieken leiden tot de volgende subdoelen:

- ☯ verbetering van eigen gezondheid en welzijn;
- ☯ betere uitvoering van de dagelijkse taken;
- ☯ dagelijkse geestelijke en emotionele problemen het hoofd kunnen bieden;
- ☯ het vormen van een zelfbeeld dat helpt om opgewekt en energievul te leven;
- ☯ het als hulpverlener verantwoord kunnen uitdragen en toepassen van verschillende Tai Chi BOCAM-technieken voor therapie, training en preventie.



## INHOUD VAN DE OPLEIDING

Naast het verwerven van de noodzakelijke theoretische en therapeutische kennis wordt in de basisopleiding extra veel aandacht besteed aan het zelf beoefenen en ervaren van de diverse vormen van Qi. Vooral in het eerste jaar van de opleiding is de aandacht sterk gericht op het leren herkennen en leren veranderen van de eigen energie. In het tweede en derde studiejaar ligt het accent meer op het therapeutisch kunnen toepassen van het geleerde op anderen. Het volgende komt in de opleiding aan bod:

### THEORIE

#### Inleiding in de Chinese natuurfilosofie met begrippen als:

- Wuchi (de bron)
- Wushu (krijgskunde)
- Dao (de universele weg)
- Qi en Tai Chi (energie en het energetisch evenwicht)
- Yin-Yang filosofie (de twee oerenergieën)
- Filosofie van de San Ti (3-krachtenleer) en San Bao (de 3 schatten)
- Wuxing (vijf-elementen leer)
- Baqua (acht trigrammenleer)



#### Inleiding in de Traditionele Chinese Geneeswijze en de indeling ervan:

- Uitwendig: acupressuur, magneettherapie, auriculotherapie, moxa e.d.
- Oefeningen: inwendig (geestelijk), uitwendig (lichamelijk)
- Medicinaal: mineralen, plantaardig en dierlijk
- Preventie
- Kennis van meridianenleer; acupunten en acupressuur
- Kennis van Chinese voedingsleer
- Diagnosestelling
- Theorie van Qi; over ontstaan, vormen, kwaliteiten en werken met energie
- Theorie Chinese massage en Qigong
- Theorie principes Wushu en Tai Chi Chuan

#### Inleiding tot de psychologie:

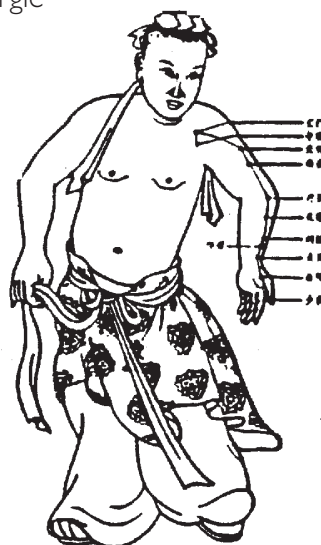
Met onderwerpen als: hoe moet je leren, wat is bewustzijn, humanistische psychologie, het Oosterse denken en psychotherapie

#### Inleiding tot de gezondheidsleer:

Anatomie, fysiologie, beroepsethiek en gezondheidszorg

#### Inleiding tot natuurgeneeswijze:

Natuurgeneeswijze, geestelijke geneeswijzen, voeding en massagevormen



## PRAKTIJK

- Het kunnen verrichten van diverse onderzoeken voor de BOCAM therapie, zoals: anamnese, Chinese diagnostiek via hand, tong, oog, gelaat, lichaamsbouw, acu-alarmpunten, alsmede diagnose via orgaanklok, Yin-Yang, Santi, Wuxing, de acht regels (Baqua) en zes divisies. Verder: psychologische test; motorfitnesstest; concentratietest; houdingsanalyse
- Het a.d.h.v. de diagnose kunnen samenstellen van een hulp- en zelfhulpprogramma met gebruik van alle BOCAM methoden
- Het kunnen uitoefenen van massage voor preventie en therapie, alsmede het voorschrijven van zelfmassage
- Het kunnen werken met meridianen en acupunten: behandeling met massage, moxa, en magneetpleisters. Alsmede kunnen werken met voetbaden en meridiaankogels
- Het kunnen verstrekken van voedingsadviezen volgens de Chinese voedingsleer en kunnen werken met Westerse thee kruiden
- Kunnen werken met auriculo therapie (= behandeling via oorreflexpunten)
- Qigong (oftewel de oefeningen van Qi) voor ontspanning, gezondheid en voor verbetering van prestaties in werk of sport
- Qigong, als therapeutische oefening voor diverse ziekten en gezondheidsproblemen
- Werken aan de bouwstenen van Wushu (= Chinese krijgskunde) en de principes van Tai Chi Chuan; basisoefeningen; Korte Yangvorm volgens Chi Kiang Tao
- Meditatie- en concentratie oefeningen



## DE BOCAM METHODE

De BOCAM methode maakt gebruik van doe-vormen van de natuurgeneeswijze. De methode is bedoeld om via de weg van zelfhulp, therapie te bedrijven en werkt zowel preventief als curatief. De methode bestaat uit de volgende onderdelen:

### 1. Bewegingsleer

- Verschillende Westerse en Oosterse gezondheidsoefeningen en therapeutische oefeningen; Opwarm- en losmaakoefeningen; Rek- en strekoefeningen; Kluizenaarsserie; Oefenserie met de Bal; Vijf Elementen Qigong; Tai Chi Chih (5 therapeutische oefeningen, alleen en met tweetallen); Yi Chin Ching (12 oefeningen); Liang-Gong voor Shen; Zijde serie; diverse Qigong-oefeningen om organen en lichaamsfuncties te versterken
- Principes van Wushu en Tai Chi Chuan: inleiding in de Korte Yangvorm (48 bewegingen) volgens Chi Kiang Tao; Draag de Bal op Zee; Wiegende beweging; Vierrichtingenloop; Basisstanden open en gesloten
- Houdingsanalyse + houdingscorrectie: het uitvoeren van een onderzoek van de lichaamshouding (somaatich en psychisch) en een motorfitnessstest met bijbehorende aanbevelingen
- Lichaamsbewustwording: hoe moet ik lopen, staan, zitten, liggen; hoe te werken aan de eigen balans, coördinatie, timing, conditie, e.d. (bouwstenen van Wushu); Zintuiglijke oefeningen

### 2. Ontspanningstechnieken

Verschillende geestelijke en lichamelijke ontspanningsoefeningen, zoals autogene training en (zelf)hypnose

### 3. Concentratie

Manieren en houdingen om de concentratie te versterken en zodoende tot meditatie (een ander bewustzijn) te komen

### 4. Ademhalingstechnieken

Westerse en Oosterse benadering van een goede ademhaling

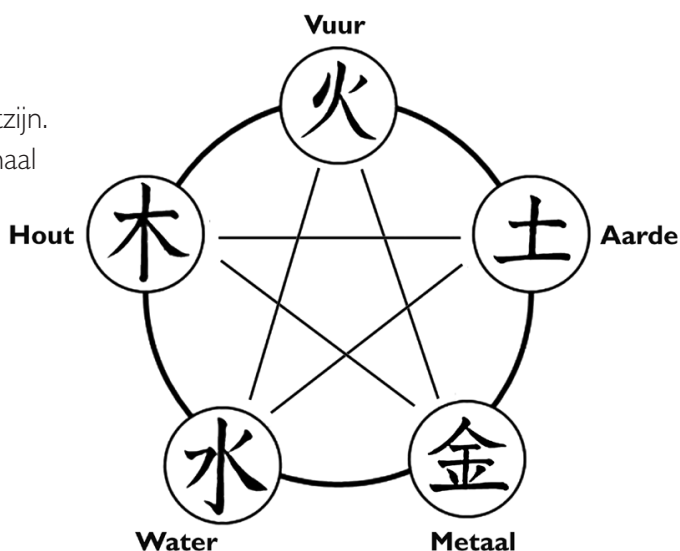
### 5. Manuele technieken

Acupressuur, Chinese massage, Intuïtieve massage.

Daarnaast komt het vak **Chinese voedingsleer** aan bod, waardoor er gerichte voedingsadviezen kunnen worden gegeven. De bovengenoemde BOCAM methodieken dienen eerst zelf beoefend te worden om te komen tot zelfontplooiing. Daarna worden ze gebruikt als therapie (zelfhulpprogramma) voor de ander. Het BOCAM systeem kan in theorie worden onderverdeeld in verschillende disciplines. In werkelijkheid vormt ze een eenheid, waarbinnen het ene vaak ook de andere vier componenten bevat. Zo kan bijvoorbeeld de Bewegingsleer ook een Ontspanningsoefening, Concentratie (meditatie)- methode, een Ademhalingsoefening en een vorm van (inwendige) Massage zijn.

De BOCAM therapie berust op Qi en bewustzijn.  
De zojuist beschreven disciplines beogen allemaal

- ☯ Qi-omzetting (transformatie)
- ☯ Qi-opwekking (stimulatie)
- ☯ Qi-doorstroming (circulatie)
- ☯ Qi-vereniging (harmonisatie)
- ☯ Qi-reiniging (purificatie)



## WAT DEZE OPLEIDING UNIEK MAAKT

### Waarom deze opleiding?

Trainers of therapeuten behoren naar onze mening volledige mensen te zijn, die via eigen lichamelijke en geestelijke oefeningen met de bijbehorende studie een bepaald bewustzijnsniveau bereikt hebben. Zelf aan de eigen gezondheid werken is binnen de BOCAM een voorwaarde om Qi-therapeut of Qi-trainer te zijn. Van daaruit kan men de mogelijkheden die in ieder mens aanwezig zijn onderkennen. Vanuit dit gezichtspunt kan de trainer het zelfgenezingsproces en groeiproces van cliënten activeren via het aanreiken van het BOCAM zelfhulpprogramma.

De opleiding gaat ervan uit dat het waardevolle bezit gezondheid alleen blijvend verkregen kan worden door er dagelijks mee bezig te zijn. De Chinese filosofie leert ons dat alles wat bestaat een vorm van energie is. Energie in eeuwigdurende verandering is verantwoordelijk voor ons bestaan en het bestaan van de aarde en het universum. Om gezondheid en geluk te kunnen beleven zal de mens steeds een evenwicht moeten creëren tussen 'de eigen, kleine natuur' (microkosmos) en 'de grote natuur' (het gebeuren om je heen: de macrokosmos).

### Ervaringsleren

Een Daoïstische spreuk zegt: 'Het verstand alleen zal het nooit begrijpen'. Met zijn bewustzijn, of liever gezegd: het bewuste zijn, zal de mens steeds zijn natuurlijk evenwicht moeten herstellen. Hiervoor is het ervaringsleren een absolute vereiste. Niet alleen het hoofd vergaart kennis, ook het lichaam. Wil je op de juiste wijze gebruik maken van de schatten die de eeuwenoude Chinese filosofie en de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) ons leveren dan is het ervaringsleren (Daoïstisch leren) een noodzaak. Dit wordt helaas steeds meer vergeten. Men neigt meer en meer tot het leren van Oosterse geneeswijze en filosofie op een Westerse manier, d.w.z. met 'het hoofd', aangevuld met een praktijkgeval of een korte stage. Hiermee dreigt de essentie en de werkelijke kracht van de filosofie verloren te gaan!



## **Zelf verantwoordelijk voor gezondheid en geluk**

Om bij jezelf en anderen energieën te veranderen, zul je ze eerst moeten leren herkennen. Vanuit de Daoïstische visie gaan we de energieën van meridianen en acupuncten, voeding, oefeningen en meditatie leren voelen. Het Daoïsme leert ons dat niet de ander, maar jijzelf verantwoordelijk bent voor je gezondheid en geluk. Uiteindelijk (in evenwicht, oftewel in 'Tai Chi') weet je zelf het beste wat goed voor je is. Door de balans te versterken tussen denken en intuïtie; tussen kennis opdoen en ervaren/voelen, zul je een juiste diagnose stellen of de juiste weg (Dao) volgen. Voor jezelf en de ander.

## **Diverse toepassingen van de Chinese natuurfilosofie**

Een goede therapie behoort, net zoals dat in China het geval is, een samenspel te zijn van diverse toepassingen van de natuurfilosofie, zoals bijv: acupunctuur of acupressuur; Zelfmassage; Qigong- of Wushu-oefeningen; Voedingsadviezen; Fytotherapie (kruiden); Moxa (warmte)-, water- of magneettherapie, gedragsverandering middels vormen van autogene training (Daoïstische meditatie) aangevuld met noodzakelijke Westerse kennis. Wat voor de één een goed therapie- of trainingsprogramma is, hoeft bij de ander nog niet te werken. Voor een juiste keuze is, naast kennis van diagnose en therapie, intuïtie en training van het gevoel een absolute noodzaak en voorwaarde.

## **VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BEDOELD?**

De BOCAM beroepsopleiding is opgezet voor iedereen die een alternatieve geneeswijze (beroepsmatig) wil praktiseren. Ook is de opleiding zeer geschikt voor docenten in bewegingsleer en voor mensen uit de hulpverlenende sector, zoals artsen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen, psychotherapeuten, welzijnswerkers, natuurgeneeskundigen en anderen die hun vakgebied willen verruimen. Als voorwaarde geldt dat men zich volgens de benadering van de humanistische psychologie en het oosters denken (de Qi-leer) wil ontplooiën.



## **NA DE BOCAM OPLEIDING**

Na de beroepsopleiding is de Tai Chi BOCAM Trainer in staat om eenieder, ziek of gezond, te begeleiden op het pad naar een groter natuurlijk evenwicht ('personal coach' en/of therapeut). Een groter natuurlijk evenwicht betekent niet alleen meer gezondheid en geluk, maar ook betere prestaties in beroep of sport. Met gebruik van diverse toepassingen van de filosofie en met de geleerde Oosterse en Westerse hulpmiddelen is hij/zij in staat individuele programma's te ontwikkelen, ter ondersteuning van de algehele gezondheid en/of genezing van psychosomatische klachten.

Daarnaast kan BOCAM therapie worden ingezet:

- als aanvullende therapie voor het verminderen of genezen van chronische ziekten, zoals o.a. reuma, artrose, fibromyalgie, ziekte van Crohn, CARA, hart- en vaatziekten, Parkinson en MS.
- als aanvullende therapie bij anti-verslavingsprogramma's;
- bij stresscoping-technieken en ontspanningsprogramma's ter verbetering van gezondheid en prestaties op het werk of bij sport.

Naast de persoonlijke begeleiding wordt verwacht dat men in staat is cursussen te houden voor groepen met als thema bijvoorbeeld:

- BOCAM: eeuwenoude Chinese natuurfilosofie, praktisch toegepast in deze tijd;
- Chinese gezondheidsoefeningen, algemeen: met oefeningen uit Wushu, Tai Chi Chuan en Qigong;
- Chinese gezondheidstherapie met Qigong, voedingsadviezen en andere BOCAM methoden. Algemeen en gericht op doelgroepen, zoals reumapatiënten, CARA, hartklachten, RSI, e.d.;
- Chinese massage en acupressuur;
- Daoïstische ontspannings- en meditatietechnieken.

## SPECIALISATIE OPLEIDINGEN

In bezit van het diploma Tai Chi BOCAM Trainer kan men een specialisatie volgen:

### **BOCAM Tai Chi Chuan docent**

Een opleiding van 1 tot 3 jaar (afhankelijk van het startniveau van de student). Bij aanvang van de specialisatie gaan we er vanuit dat je in staat bent tot het correct uitvoeren van een Tai Chi Chuan-vorm. In het eerste jaar wordt verlangd dat je start met minimaal één eigen lesgroep in Tai Chi Chuan.

### **BOCAM Therapeutische specialisaties (in modulevorm van elk 1 jaar):**

Na de basisopleiding zijn er diverse specialisaties te volgen in modulevorm van elk één jaar. Deze omvat minimaal 12 lesdagen en worden op zaterdag gegeven. Tuina; Voedingleer; Chinese Kruiden (Fytotherapie); Acupunctuur; Voetreflexmassage; Medische Qigong; Autogene Training.

## STUDIEMOGELIJKHEDEN IN CHINA

Het CNGO heeft een vriendschapsrelatie met het Sino Japan Friendship Hospital in Beijing. In het verleden hebben 32 BOCAM-leerlingen een stage van ruim 4 weken in dit ziekenhuis doorlopen. Daarnaast is er een vriendschapsrelatie met de Guangxi Normal University in Guilin, de hoofdstad van de provincie Guanyx. Zowel in 2004, 2006, 2008, 2010, als in de zomer van 2012 hebben BOCAM-leerlingen deelgenomen aan een drieweekse studie- en vakantiereis naar deze provincie. Het programma bestond uit Tuina, medische Qigong, Baqua en Chang Chuan (een 'Tai Chi stijl' uit de streek). In 2007 hebben 28 leerlingen een studiereis in meditatie en Qigong gemaakt naar Indonesië.

In juli 2018 is er een studiereis geweest naar Jingxi, de geboortestad van professor Wen Qin, lange tijd verbonden aan de opleiding. Het programma bestond uit TCM en Qigong & Quan. Deze laatste is een eeuwenoude Tai Chi Chuan vorm van het Zhuang volk dat deels in China en deels in Vietnam woont.



## INTRODUCTIE WORKSHOPS

Voor mensen die geïnteresseerd zijn om de opleiding te volgen, maar een duidelijker beeld willen van hetgeen er geboden wordt, is er de mogelijkheid om één van de introductie workshops te volgen die jaarlijks aangeboden worden in mei en september. Bezoek onze website [www.cngo.nl](http://www.cngo.nl) of neem contact op met het CNGO voor meer informatie over geplande data, tijden, prijzen of een persoonlijk gesprek.

## STRUCTUUR VAN DE OPLEIDING

De beroepsopleiding duurt drie jaar. De hoofdvakken zijn Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG), Chinese massage (Tuina), Bewegingsleer, Chinese voedingsleer en BOCAM filosofie. Na 2 jaar beroepsopleiding ben je in staat om professioneel les in Qigong te geven. Na het behalen van het examen in het derde jaar ontvangt men het diploma Tai Chi BOCAM Trainer, alsmede de licentie om het beroep uit te oefenen. Om deze licentie te behouden worden er jaarlijks enkele terugkom -c.q. bijscholingsdagen georganiseerd om de juiste toepassing van de geleerde kennis en kunde te toetsen. Na het derde jaar kan men deelnemen aan één van de specialisatie opleidingen.

### Opleidingsduur

Zowel het eerste, tweede als derde jaar bestaat uit 3 weekenden (zaterdag t/m zondag). Daarnaast zijn er jaarlijks 13 lesdagen op zaterdag, gemiddeld genomen om de twee á drie weken, van 10.00 tot 17.00 uur. Het examen in het derde jaar bestaat uit een heel weekend. Indien men het beroep Trainer c.q. Therapeut gaat uitoefenen is deelname aan de Stichting BOCAM beroepsbelangen een verplichting.

### Zelfstudie

Er is bewust niet voor een dagopleiding gekozen, zodat meer mensen in staat zijn de opleiding te volgen. Dit houdt wel in dat er minimaal 5 uur per week getraind en gestudeerd dient te worden. Om dit te bevorderen zullen er door de studenten oefengroepen gevormd worden. Zij kunnen een dagdeel bijeenkomen in de periode dat er geen les is. De oefengroepen kunnen in het CNGO enige malen per jaar gebruik maken van de ruimten. Het thuis trainen kan bestaan uit het doen van gezondheidsoefeningen, oefenen van massages, het voelen van acupuncten, werken met moxa en het uitproberen van voedingsopdrachten.

### Toelatingseisen

In ieder geval een goede motivatie om daadwerkelijk te werken aan de eigen gezondheid en levenskwaliteit! Minimum leeftijd 18 jaar en HAVO-niveau. Indien je niet in het bezit bent van deze vooropleiding bestaat de mogelijkheid tot een individueel gesprek en/of een body-mind check up. Dit laatste is een volledig BOCAM-onderzoek van lichaam en geest, waarna wij kunnen bepalen of de opleiding voldoende aansluit bij je ervaring en situatie. Ook wanneer je wel in het bezit bent van de juiste vooropleiding bestaat de mogelijkheid dat je voor toelating wordt opgeroepen voor een 'check-up'.

### Voorwaarden inschrijving

Ieder jaar starten we met twee 1e jaarsgroepen. We kunnen ieder jaar maximaal 36 studenten plaatsen. Voor toelating op de opleiding geldt: 'Wie het eerst komt, het eerst maalt'. Na inzending van het inschrijfformulier ontvangt u, indien er géén plaats meer is, binnen een week hiervan bericht.

### Plaats

De opleiding wordt gegeven op inspirerende locaties in Goirle (bij Tilburg) en Doorn (bij Utrecht).

## TOELICHTING OP DE CHINESE BENAMINGEN

De BOCAM-opleiding is geschikt voor mensen die al jaren actief zijn met één van de toepassingen van de Chinese natuurfilosofie, zoals bijvoorbeeld Tai Chi Chuan, Qigong en Feng Shui, maar ook voor mensen die nog niets weten van deze filosofie. Voor deze laatste groep vinden we het zinvol om enkele Chinese begrippen uit deze folder te vertalen. In China gebruikt men karakters i.p.v. woorden. Een karakter kent vaak meerdere betekenissen. Ook kent men een oude en nieuwe schrijfwijze (nieuwe spelling: Taijiquan en Qigong, oude spelling: Tai Chi Chuan en Chi Kung)

**Yin en Yang:** twee oerenergieën -een inkrimpende en een uitzettende kracht- die tezamen het heelal en ons bestaan vorm geven.

**Tai Chi:** dit begrip verwijst naar het concept van de Chinese Natuurfilosofie en staat voor het 'ultieme natuurlijke evenwicht', of 'de hoogst bereikbare energie' wat symbolisch tot uitdrukking komt in het yin/yang teken.

**Tao / Dao:** de weg, of het Pad dat iedereen moet gaan om zijn of haar persoonlijk natuurlijk evenwicht te verwezenlijken.

**Chi / Qi:** de vitale energie of vitale levenskracht die in -en om- de men aanwezig is.

**Wushu:** verzamelnaam voor alle Chinese krijgskunde, waarbij men onderscheid maakt tussen zogenaamde 'harde stijlen', zoals Shaolin Kung Fu en de 'zachte of innerlijke stijlen', zoals Tai Chi Chuan en Baqua.

**Tai Chi Chuan / Taijiquan:** het begrip Tai Chi verwijst naar 'de hoogst bereikbare energie', Chuan is 'vuist' of 'schaduwboksen'. Vrij vertaald kunnen we zeggen: door een zelfverdedigingsleer werken aan je hoogst bereikbare energie.

**Chi Kung / Qigong:** de oefening van Qi.

**San Ti:** de leer van de Drie Krachten. De Hemelse Kracht (Shen) = meer het denken en de energie van licht en lucht. De Aardse Kracht (Jing) = meer de energie van water en voedsel en het lichaam oefenen. De Menselijke Kracht (Qi) = de energie van Shen en Jing en de energie die we van onze soortgenoten ontvangen.

**San Bao:** de leer van de Drie Schatten: Hemels: positieve denkkraft, vreugde en een gezond hart en zenuwstelsel. Aards: daadkracht, veel energie, sterke nieren en een gezonde spijsvertering. Mens: de schatten van Hemel en Aarde, stabiele emoties, een goede concentratie, een gezonde lever en milt-alveeskluis en een gezond circulatiestelsel.

**Wuxing:** de leer van de vijf elementen of vijf energiefasen in het leven en in het lichaam. De vijf energieën stimuleren en controleren elkaar (zie het symbool op pag. 8).

**Pakua / Baqua:** de leer van de acht windrichtingen die overeenkomen met de acht trigrammen uit het oudste orakelboek ter wereld, de I Tjing. Baqua is ook de naam van een Chinese zelfverdedigingsleer, net als Tai Chi Chuan onderdeel van de zgn. 'zachte Wushu-stijlen'.

**TCG / TCM:** Veelgebruikte afkorting voor Traditionele Chinese Geneeswijze / Traditional Chinese Medicine.



## BOCAM BEROEPSOPLEIDING

- Bewegingsleer, o.a. Tai Chi Chuan en Qigong
- Chinese natuurfilosofie
- Massage en acupressuur
- Traditionele Chinese Geneeswijze (TCM)
- Chinese voedingsleer
- BOCAM (integratie 'Oost - West')

De BOCAM beroepsopleiding is een door de Rijksoverheid erkende beroepsopleiding en is geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). In dit Register staan onderwijsinstellingen ingeschreven die voldoen aan de Kwaliteitscode voor Opleidingsinstellingen voor Kort Beroepsonderwijs. Meer informatie op [www.crkbo.nl](http://www.crkbo.nl). De Stichting Bocam Beroepsbelangen bewaakt de kwaliteit van de beroepsuitoefening.



Leslocatie Tivoortsebaan 3a 5051 HJ Goirle en Sandenburgerlaan 6, 3941 ME Doorn  
Contact [info@bocam.nl](mailto:info@bocam.nl) Website [www.cngo.nl](http://www.cngo.nl)

 [facebook.com/cngotilburg](https://facebook.com/cngotilburg)  
[facebook.com/bocamopleiding](https://facebook.com/bocamopleiding)