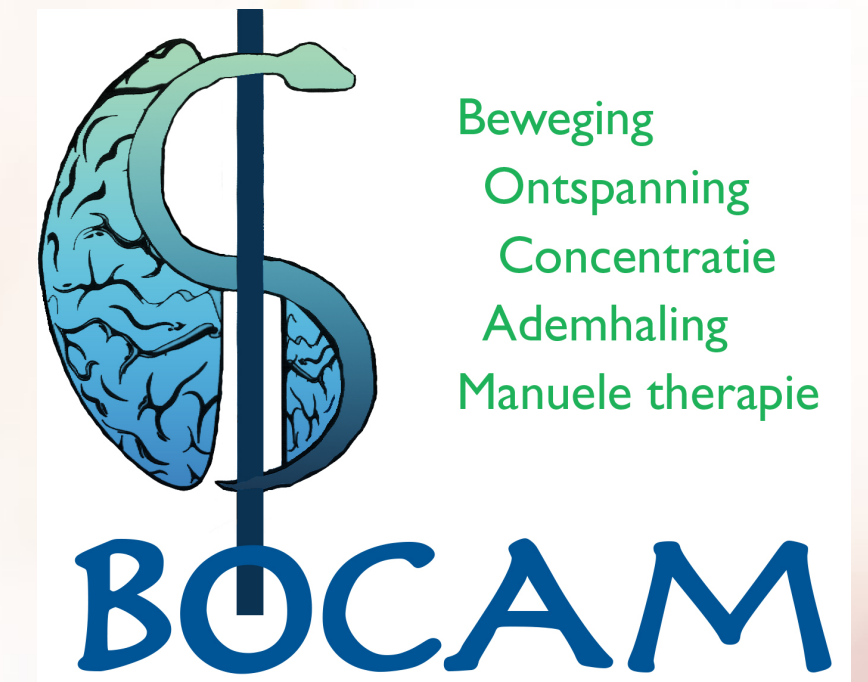


Sinds 1987



Word een betere versie van jezelf

Voor meer energie en balans

Ruud Tielsema

www.bocam.nl, ITB lezing 22 en 23 November 2025

Introductie Bocam



De BOCAM staat voor:

Bewegen
Ontspanning
Concentratie
Ademhaling
Manueel Therapie

Wie zijn wij , en wat doen we

Met gebruikmaking van o.a.
Holistische Chinese Natuurfilosofie zoals vanuit:

- **De Tao,**
- **Yin-Yang,**
- **San Bao, de drie levenskrachten**
- **Wuxing, vijf elementenleer**
- **Het 9-voudigepad voor zelfontwikkeling**

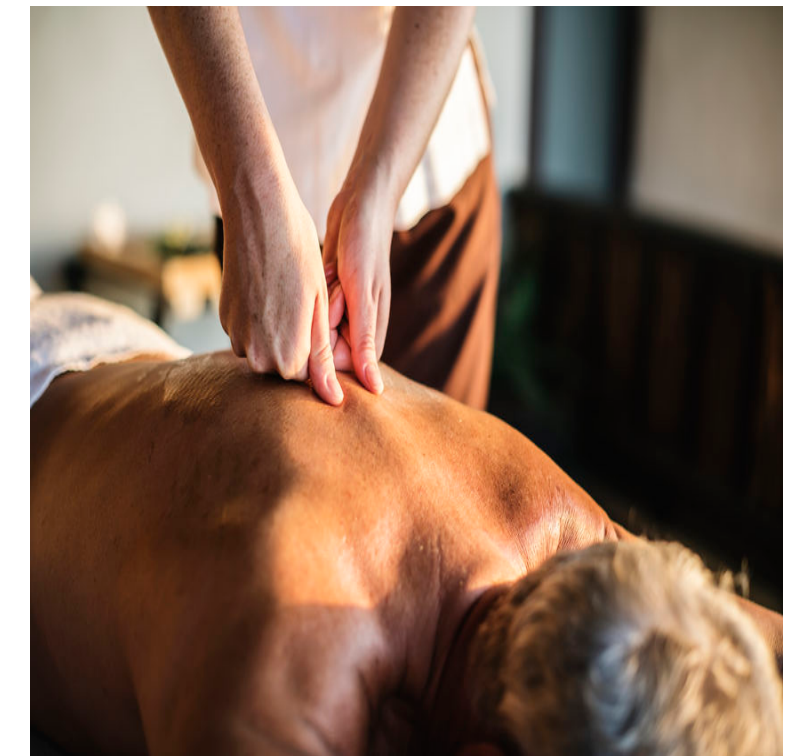
Drie jarige opleiding op HBO niveau met 3 uitstroom richtingen!



Jaar 1: Persoonlijk zelfontwikkeling

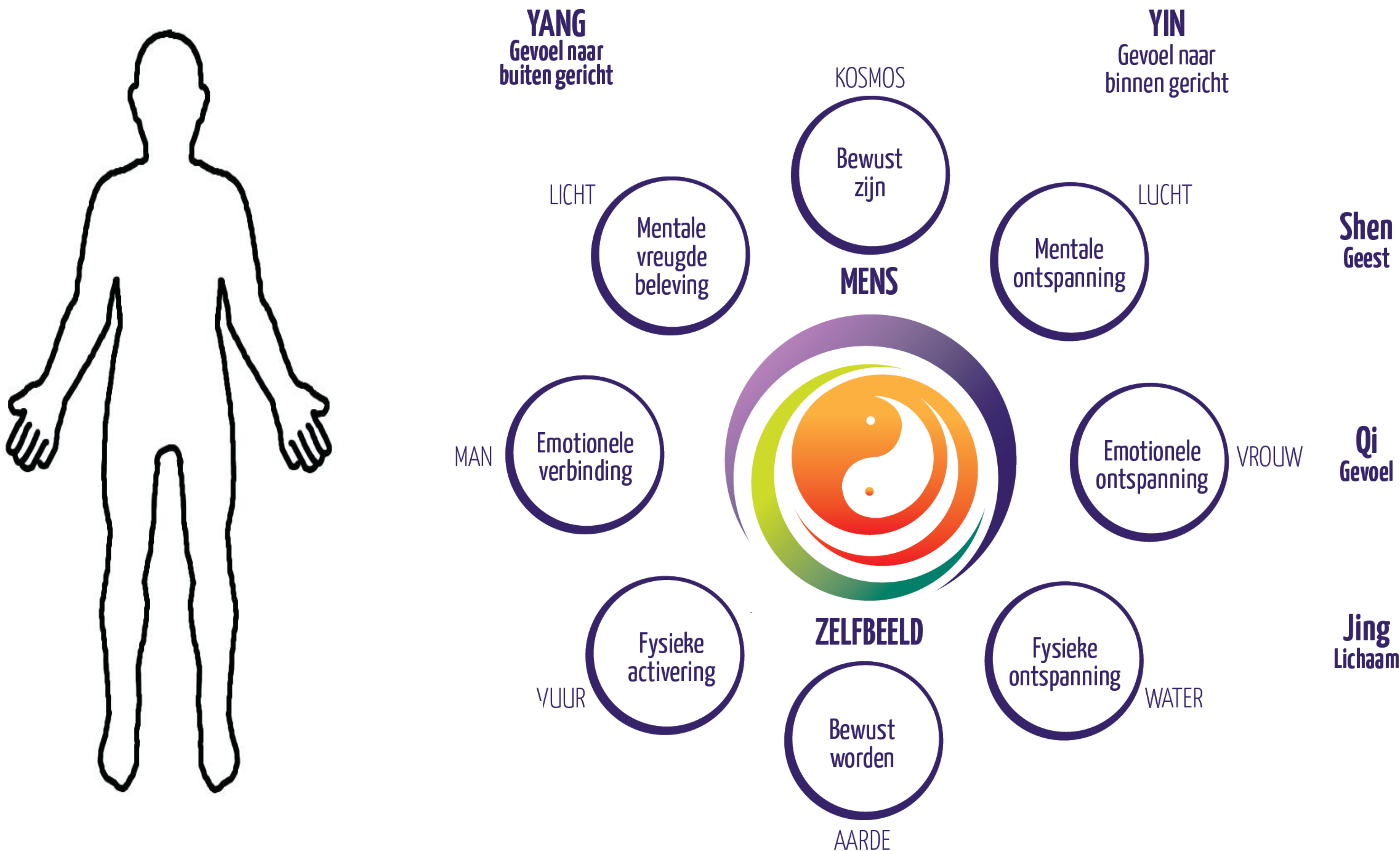


Jaar 2: Qigong docent



Jaar 3: BOCAM Therapeut

Integraal en holistische model



**Een betere
versie van jezelf
voor meer
energie en balans**

De Bocam methodiek

Hoe vertaald dit zich naar zelfontwikkeling, gezondheid, therapie



Vooruitblik

- Deel 1: De Tao
- Deel 2: Yin-Yang
- Deel 3: De San Bao
- Deel 4: De vijf elementenleer

De Tao paradox

“Zij die het weten, spreken niet.
Zij die spreken, weten niet.”

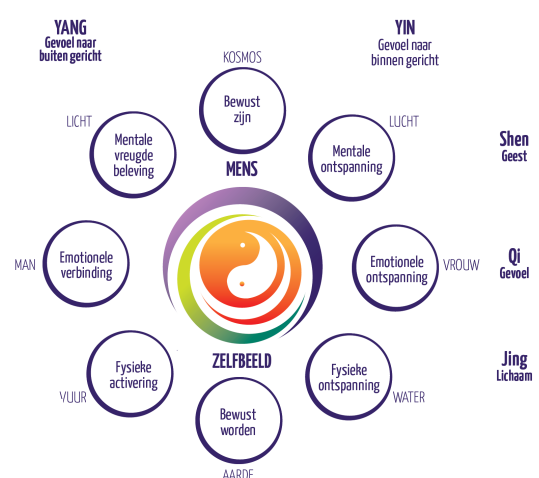


De Tao (1)



De natuurlijke weg

- De Tao is de natuurlijke weg waarmee alles in het universum verloopt!
- Gezondheid in overeenstemming brengen met deze natuurlijke weg:
 - lichaam en geest, kracht en energie stromen in harmonie
- Het leren waarnemen/voelen en sturen van de eigen Qi-energie en genezen met alle zintuigen!
- De Tao-benadering vraagt aandacht voor lichaam, adem, energie, ontspanning en 'bewust zijn' of te wel ->

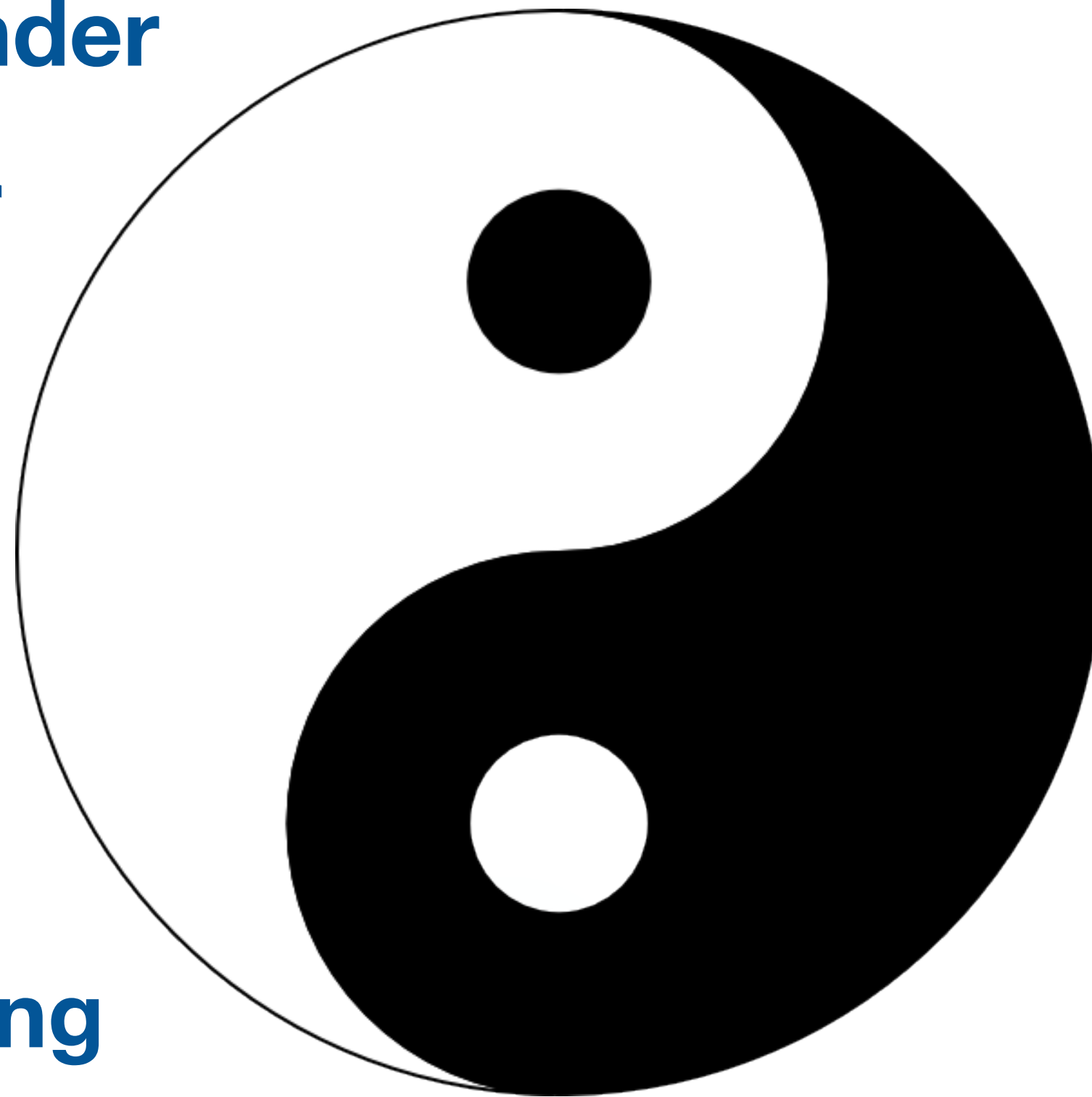


Leefstijl volgens het 9-voudige pad

Deel 2: Yin-Yang

Yin en Yang energie is altijd en overal aanwezig

de een kan niet zonder de ander
de een komt voort uit de ander
de een bevat de ander
zijn continu in beweging
zijn tegengestelde krachten
de een zet de ander in beweging



‘Yin & Yang is overal’
dag - nacht
man -vrouw
leeg - vol
onder - boven
ontvangende - uitgaande

Deel 2: Yin-Yang (2/2)



Yin en Yang in gezondheid

Gezondheid

Functionele balans tussen Yin en Yang

Teveel Yang kan leiden tot overbelasting, hitte en stress

Teveel Yin kan leiden tot stagnatie, traagheid, kou

Lichamelijk en geestelijk

Yin = rust en regeneratie

Yang = beweging, warmte

Yang activeren

Qigong en Tai-Chi,
Ademhalingsoefeningen

Yin ondersteunen

ontspanning, meditatie
Voeding

Deel 3: De San Bao (1/2)

De 3 levenskrachten of levens energieën



Verbinding met Chinese natuur filosofie

De mens als BOOM!

- **Bladeren => licht & lucht**
 - => Shen => Geest/bewustzijn
- **Stam => energie stroom (man/vrouw)**
 - => Qi => Levensenergie
- **Wortels => water & voedsel**
 - => Jing => Essentie



Deel 3: De San Bao (2/2)

De 3 levenskrachten of levens energiën



- **Shen**
 - de fijnste energie
 - manifestatie bewustzijn, helder denken, tonen van leven
- **Qi**
 - levensenergie, vitale energie, gevoel
 - stroomt door het lichaam
 - zorgt voor beweging, warmte en functioneren
- **Jing**
 - basisenergie, erfelijke constitutie, fysieke lichaam
 - voor-hemels: krijg je mee bij de geboorte
 - na-hemelse: door goede voeding en leefstijl



richting &
afname
dichtheid

Deel 4: Vijf elementenleer (1/3)



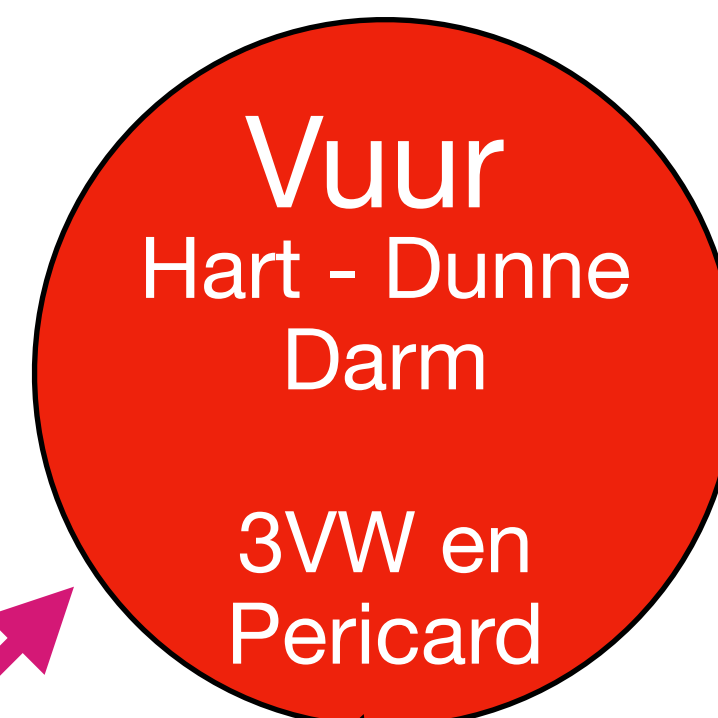
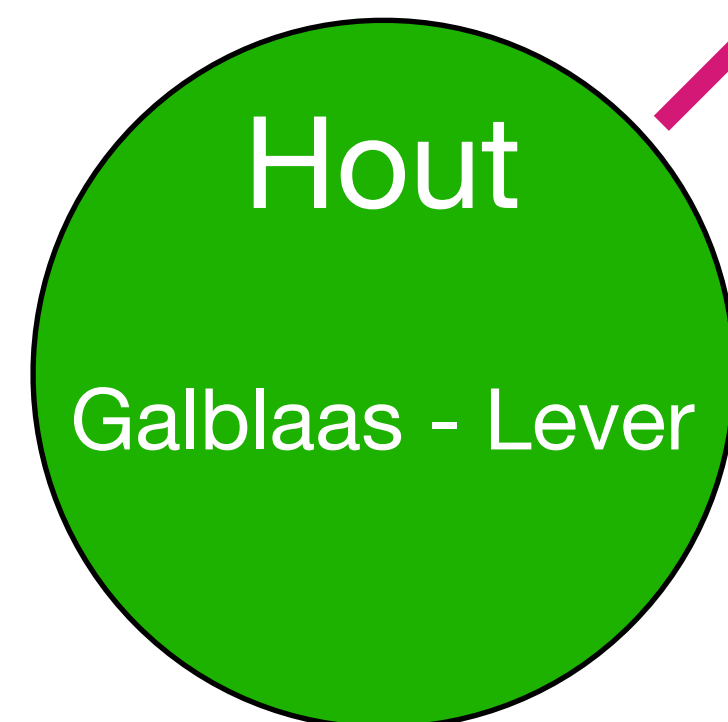
WuXing BOCAM

Is Chinese natuur filosofie vertaald naar 5 fasen of processen die zich manifesteren in de natuur, lichaam, emoties, seizoenen en het orgaansysteem

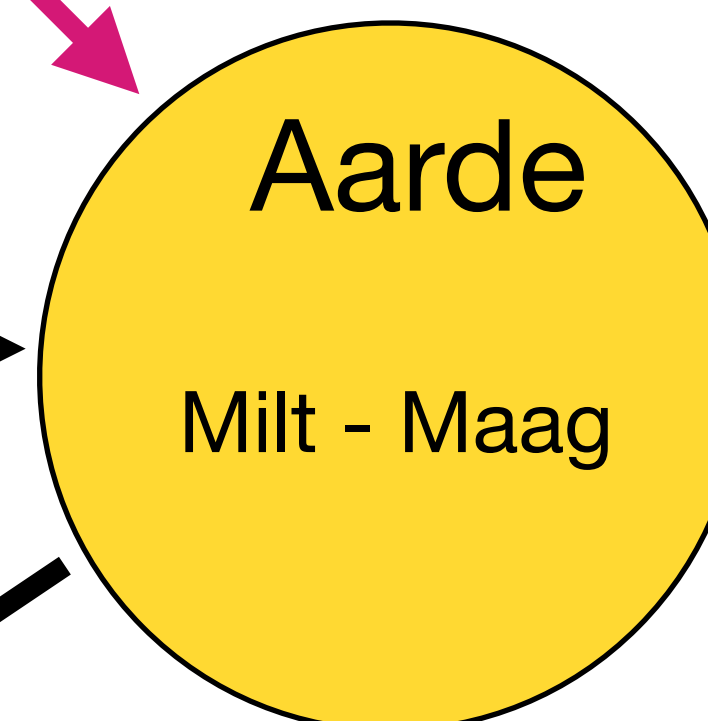
Element	Seizoen/Ritme	Yin Orgaan	Yang Orgaan	Emotie
Hout	Lente	Lever	Galblaas	creativiteit vs. woede/irritatie
Vuur	Zomer	Hart	Dunne darm	vreugde vs. manie/verslaving
Aarde	Nazomer	Milt	Maag	concentratie/welbehagen vs. zorgen/tobben
Metaal	Herfst	Longen	Dikke darm	juist oordeel/loslaten vs melancholie/droefheid/verdriet
Water	Winter	Nieren	Blaas	wilskracht vs. angst/vrees



woede
pezen
nagels
wind
lente
oosten
zuur
ogen
groen

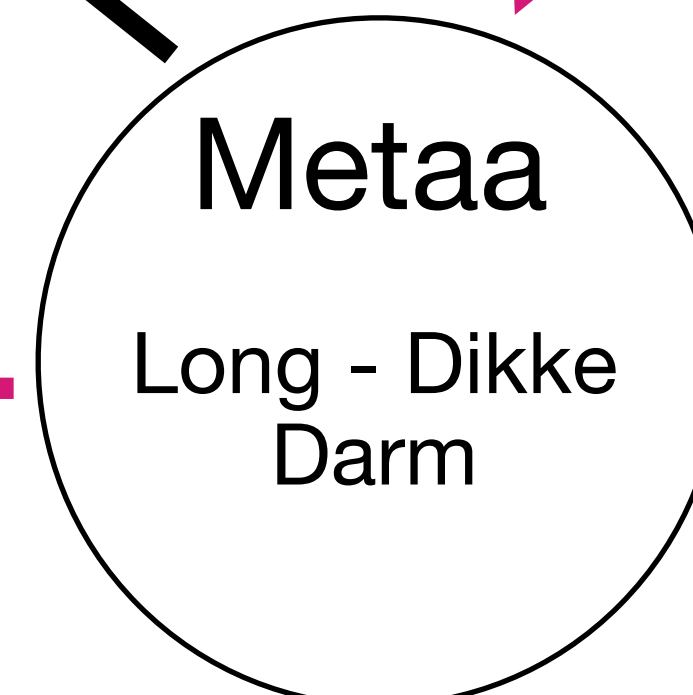
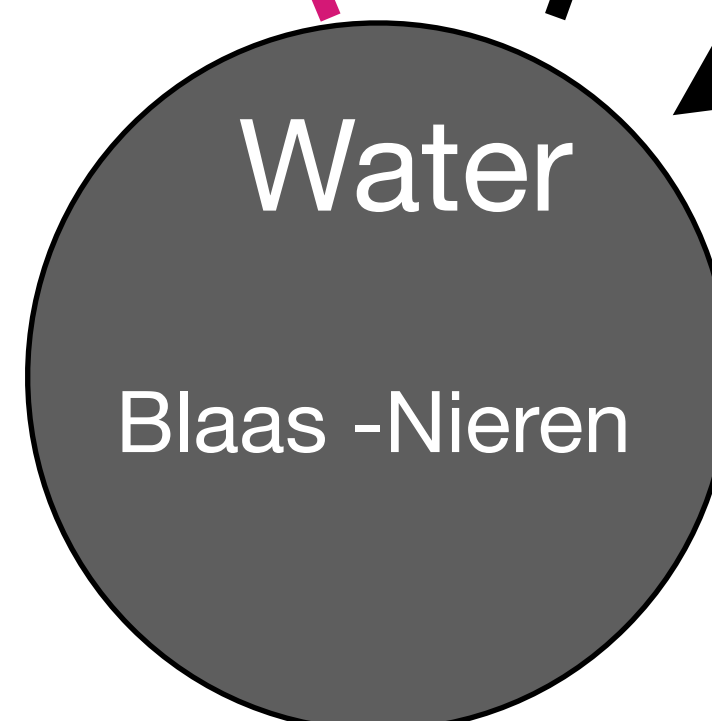


vreugde
bloedvaten
warmte
zomer
zuiden
bitter
tong
rood



peinzen
spieren
vocht
centrum
zoet
mond
geel

angst
botten
tanden
koude
winter
noorden
zout
oren
zwart



verdriet
huid
droogte
herfst
westen
pikant
neus
wit

Deel 4: Vijf elementenleer (3/3)



Wuxing gezondheid

Gezondheid

Door te herkennen welk(e) elementen uit balans zijn kunnen klachten worden begrepen en behandeld worden.

Therapie gericht op:
Yin-leegte door tonificeren (vullen)
yang-volte door sederen

Een element of orgaan kan uit balans raken doordat ze te:
Yin (leeg) of Yang (vol) zijn

Behandeling door voeding, acupunctuur, massagetechnieken, Qigong, leefstijl

Samenvatting

Een betere versie van jezelf voor meer energie en balans



- De Tao is het kader waarin je aan de slag gaat -
Het natuurlijke- en 9-voudige pad
- Het duale spel tussen Yin en Yang geven balans en energie
- De San Bao geeft de 3 energie lagen (Jing, Qi en Shen) in de mens
- zijnde je innerlijke energetische kompas !
- De vijf elementen geven het proces- en fasemodel waarmee verandering
en beweging in de mens en natuur ontstaat t.b.v. gezondheid en
verandering

De Bocam-methodiek integreert al deze begrippen in de opleiding en
therapie: bewegingsleer, ademhaling, ontspanning, bewustzijn,
zelfhulpprogramma langs het 9-voudige pad!

De Bocam Opleiding 2025-2026

Ook een voetreis van 1000 km start met de eerste stap! LaoZe



Start 1e studiejaar ' Zelfontwikkeling'

Start :

29 & 30 November 2025

(zaterdag + avond en zondag)

Locatie:

Het Heelcentrum

Sandenburgerlaan 6, Doorn

Inschrijven kan t/m 28 November 2025

Meer info op de website: www.bocam.nl onder 'Curriculum'

Afsluiting

Vragen ?



Chinese wijsheid

**“Hoe vertel ik een kikker die zijn hele leven in een
kleine poel heeft geleefd
hoe groot de oceaan is!”**

Meer info op de website: www.bocam.nl onder ‘Curriculum’