



南 荷 华 雨

STICHTING CAI HONG
Regenboog Stichting

Stichting Cai Hong (Regenboog stichting) is een vrijwilligersorganisatie met als doel het bevorderen van multiculturele contacten binnen de Chinese gemeenschap in Brabant in de meest brede zin van het woord.

中国之行

2009 金秋中国之行筹备工作基本完善。为了促进本次中国之行圆满成功，彩虹中心将参加中国之行的学员，举办短期免费的的华语学习班。
地点： Hoge-weg12 te Zeeland.
联系电话： 0486 451558

China Reis

Ter voorbereiding op de tai chi reis naar China in de herfst van 2009 organiseert Cai Hong voor de deelnemers een gratis taalcursus. 5 Lessen op zaterdag van 11 juli tot en met 1 augustus.

Kong Fu Zi (Kong Foe Tse)

孔子祭的来源 (传统清明祭祀)

孔子诞生于二千五百五十八年前的孔夫子在中国被视为“文圣”，是中国古代伟大的思想家、教育家和儒家学说的创始人，被列为世界十大文化巨人之首。在中国，孔子的儒家思想和儒家文化被看成是传统文化中最深刻、最完整、最普及、感染力最强、凝聚力最大的思想体系，已经超越了时代和国界的界限，成为整个东方文化的重要标志和世界文化宝库的重要遗产。

孔子所创立的儒家文化，以其博大精深的内涵，成为了中华文化传统的主干，渗透并影响着中国政治、经济、军事、教育、文化、艺术等各个领域，塑造了中华民族的基本性格特征。

据了解，本届孔子文化节以“走进孔子、喜迎奥运、同根一脉、共建和谐”为主题，将举行开幕式及大型文艺晚会、祭孔大典、第二届联合国科教文组织“孔子教育奖”颁奖盛典、世界儒学大会发起国际会议四大主题文化活动，同时举办的还有“第二届孔子文化交流周暨台商孔子故里行”、“迎北京奥运、游孔孟之乡”国际旅游推介会等重点经贸活动。



Kong Fu Zi / Lente herdenking

Kong Fu Zi is dit jaar 2558 jaar geleden geboren en een van de grootste wijsgeren en onderwijzers van Oost-Azië. Zo heeft hij er voor gezorgd dat de meeste rituelen, normen en waarden van de oude Chinezen opgeschreven werden. Zo werd de basis gelegd voor politieke en persoonlijke morele verantwoordelijkheid, correcte sociale verhoudingen, gerechtigheid en oprechtheid. Zijn leer werd in Europa bekend als confucianisme. Deze leer was uiteindelijk van grote invloed op de cultuur en politiek van landen als China, Korea, Japan en Vietnam.

Het dagelijkse wereldlijke, politieke en godsdienstige leven in alle facetten is doordrongen van de leerstellingen van Kong Fu Zi. Door zijn leerstellingen is er een wijze van onderwijzen voortgekomen welke de doordringing van de maatschappij mogelijk maakte. Het vormde de mensen van de armste tot de machtigste. En dus niet alleen in China.

Tegenwoordig raken steeds meer niet Aziaten geïntrigeerd door deze levenswijze. De Olympische Spelen hebben hier nog eens extra aan bijgedragen. Er zal een conferentie gehouden worden in Kong Fu Zi's geboorteplaats met betrekking tot educatie: Shandong QuFu. Deze plaats kan in de toekomst wel eens een bekende toeristenplaats worden.



彩虹 活动 小结

Op 28 januari vierden wij met de Chinees-Nederlandse gemeenschap het nieuwjaarsfeest met een culturele ontmoeting. De middag vond plaats in het sfeervolle Chinese wokrestaurant Shangri-là te Uden.

Het programma was zeer gevarieerd met onder anderen liederen als ode aan China door de bekende zangeres



Guo Liang. Het optreden van Ruben Verhoeven met meerdere dansen uit het Amerikaanse hip-hopgenre, zorgde voor weer een andere inbreng. Door de uitleg van Ruben was het een goed te volgen, levendig geheel.

In de pauze werden de hapjes van het restaurant met smaak verorberd en waren er geanimeerde gesprekken.

Na de pauze kregen de kinderen volop de kans om onder deskundige begeleiding van mevrouw Ni Wi hun naam in het Chinees te kalligrafieren met echte Chinese inkt en penselen. Na het uitdelen van de prijzen aan de jonge kalligrafeerders gingen de 48 volwassenen en de 18 kinderen voldaan naar huis. Al deze mensen kwamen uit verschillende plaatsen in de grote regio rondom Uden.

Cai Hong dankt de directie van Shangri-là voor hun gastvrijheid.

一月二十八日，有《彩虹》组织的举办的2009 牛年春节活动，在 UDEN，香格里拉中餐馆圆满成功。参加的人员华人和热衷中国文化的荷兰朋友，大人小孩，共达七十多人，他（她）们来自周边的十多个城镇，Oss, Veghel, Boekel, Boxmeer, Cuijk, Zeeland, Gemert, Heesch Erp , , , 等

感谢香格里拉中餐馆的赞助和支持。

• 三月八日，由Uden妇女活动中心负责举办的“国际妇女节”，在 Uden, PUL举办，这次活动内容丰富多彩，有艺术表演，有现场免费美容等等，彩虹妇女代表应邀出席活动。

• ZEELAND妇女组织也不例外，她们在三月二十一日在ZEELAND GARF 举办。参加活动的有 Z E E L A N D 镇长 Mw. W. C. D o o r n - v a n d e r H o u w e n . 和十几个不同国籍和文化的妇女参加。

- Internationale vrouwendag Uden

8 Maart was het Internationale Vrouwendag. Op deze dag organiseerde het Vrouwencentrum Uden in de Pul een dag voor vrouwen. Er was van alles te doen zoals schoonheidsbehandelingen, voetmassage, gezondheidstesten, enzovoort. In de grote zaal was er een optreden van een bekende cabaretier uit Amsterdam. Cai Hong was uitgenodigd deze activiteit bij te wonen.

- Internationale vrouwendag Zeeland

Op 23 maart organiseerde de Zeelandse KVVU in de Garf te Zeeland een internationale vrouwenontmoetingsavond. Er waren vrouwen uit 11 verschillende nationaliteiten aanwezig. Zij ge-



noten van diverse culturele "shows" als dansen, tai chi en modeshow. Ook de burgemeester mevrouw W.C. Doorn—van der Houwen van de gemeente Landerd was aanwezig.

- Tai Chi demo en workshop
Op 20 mei wil het Udens College Tai-Chi workshops organiseren in het kader van een theaterochtend voor de leerlingen van VWO 4. Voor deze Tai-Chi workshops hebben zij Cai Hong benaderd mede om ook een extra stukje achtergrond te verzorgen. Jack, Peter, Marjo, Herman en Chi zullen deze workshops en demonstratie brengen.

4月20、21日在海牙举行的欧洲华人政治研讨会

自2008年起，欧盟已经有27个成员国，在欧盟的疆域中生活着约二百万华人。华人作为欧盟居住国的成员，就应该与当地居民享有同等的权利，应当了解政治与华人的切身利益息息相关。华人应当积极参与居住国里（和欧盟）的所有事务，特别是在政治方面的。2009年6月4日即将举行欧洲议会选举，届时预计会有5亿欧盟公民参与投票。为了鼓励华人能积极参与与欧盟议会选举投票，并加深对欧盟政治的了解，由全荷华人社团联合会(LFCON)主席杨华根先生牵头、荷兰华人参政机构(IOC)及荷兰华人参政基金会(CPIPF)共同举办的欧洲华人政治研讨会计划将于2009年4月20、21日在荷兰海牙市的世界论坛会议中心

荷兰华人参政机构



Insprakorgaan Chinezen



举

LFCON
全荷华人社团联合会

Colofon:

Redactie
Stg. Cai Hong
Hogeweg 12
5411 LP Zeeland

Phone:
+31 (0) 486451558
Fax:
+31 (0) 486452793
Email:
chi@tcm-ccmc.nl
www.tcm-ccmc.nl
Hier had uw advertentie kunnen staan. Wilt u dit neem contact op met onze redactie.

In deze editie:

* Kong Fu Zi
* Activiteiten
* Gezondheid & voeding
* Literatuur & cultuur

Verslag Panelavond Kleurrijk Oss

Dinsdag 14 april jongstleden kwamen vele vertegenwoordigers van de verschillende autochtone en allochtone groeperingen bij elkaar om de situatie van de integratie tussen autochtonen en allochtonen met hun vele schakeringen te bespreken. Oss staat er om bekend dat zij veel doet voor de allochtone bevolkingsgroepen in de gemeente.

Aanwezig waren zeker 30 personen waaronder leden van verschillende panels en van de wijk- en dorpsraden. Aan de hand van 7 stellingen werd er gediscussieerd. De conclusie was dat er al veel in Oss is en wordt gedaan om het een leefbare gemeenschap te houden. Namens Cai Hong was bestuurslid Wilma van der Waart aanwezig.

Gezondheid

健康保健 信息

日常减肥, 轻松廉价的生活方式方法:

- 每天吃一支黄瓜 (三餐后分用)
- 每天饱餐后, 慢走15-20分钟
- 每周保持七种颜色的蔬菜水果: 红色 (-苹果, 西红柿), 橙色 (柑橙, 橘子), 黄 (香蕉, 香蕉), 绿 (菠菜, 豆角), 紫 (茄子, 紫葡萄), 青 (青瓜, 青菜), 白 (大白菜, 白萝卜), , ,
- 不抽烟, 不喝酒
晚上睡前, 早餐之前, 一杯水。

几周下来, 一定有效。

静莲

保健中心提供

Gezondheidsinformatie

Afslanken goedkoop en makkelijk.

1. Elke dag eenderde komkommer bij elke maaltijd, 3x per dag.
2. Elke dag 15 tot 20 minuten per dag lopen na de maaltijd: wandelen.
3. Elke dag 7 kleuren groenten en fruit.

Rood (appel, tomaat);
Geel (banaan, meloen); Oranje (wortel, sinasappel); Paars (aubergine, druiven); Groen (kool, sperziebonen); Donkergroen (spinazie, broccoli);
Wit (rettich, chinese kool).
Na een paar weken merk je resultaat.

4. Niet roken, geen alcohol.
Voor het slapen gaan en voor het ontbijt 1 glas water; geen koud water.

Als je dit blijft doen zie je na een paar weken resultaat.
Deze methode is een levenswijze.

Informatie afkomstig van TCM
Jing Lian Gezondheidscentrum
Zeeland.

Jing Lian Qigong



Deze qigong serie is ontwikkeld door Chi Lian Zi Verhoeven. Deze serie heeft alle kern elementen van qigong in zich n.l. het opwekken van de Qi, het laten stromen van de Qi en het intensiveren van de Qi waarbij het zijn transformerende werk

kan doen tijdens de laatste meditatieve Qigong oefeningen.

De serie:

- Harmonica
- Waterdruppels
- De bal vasthouden
- Spreiden
- Duw de muur weg
- Tijgerklauwen
- Draken vleugels
- De tijger en de berg
- Klei trekken
- Hoofd reinigen
- Lichaam reinigen
- Qi water



Harmonica

Begin deze oefening vanuit de Wu Chi positie, met je voeten op schouderbreedte, knieën los en laat je handen ontspannen langs je dijbenen hangen. Breng je handen nu samen voor je maag alsof je een denkbeeldige energie-bal van ongeveer 10 of 15 cm vasthoud. Voel de Qi opbouwen tussen je handen. Beweeg nu je handen langzaam naar buiten en adem in, rek als het ware de Qi uit en voel hoe dit je bovenlichaam opent. Doe dit de eerste keer niet te ver. Op een uitademing, duw daarna je handen weer naar elkaar, merk daarbij op dat je de Qi weer samendrukt, voel de spanning en de warmte opbouwen terwijl je je handen langzaam naar elkaar toe beweegt. Blijf op deze manier je handen naar buiten en naar binnen toe bewegen en bij elke beweging gaan je handen iets verder uit elkaar tot je armen bijna (niet helemaal) gestrekt zijn. Je bereikt dit in 9 keer. Stel je in je Geest voor dat net als bij een harmonica die je helemaal uittrekt en deze zich vult met lucht dit ook gebeurt in je bovenlichaam maar dan met Qi. Bij de opengaande beweging open je je longen en hartruimte en laat je Qi naar binnen stromen, bij de sluitende beweging van de harmonica, duw je de lucht en Qi er weer uit en maak je plaats voor nieuwe Qi. In deze Qigong ben je hier heel bewust mee bezig, maar in feite is dit een bewegen van geest, lichaam en Qi die voortdurend plaats vindt.

Waterdruppels.

Als je handen weer bij elkaar zijn laat je je handen naar beneden draaien waarbij je vingers losjes naar beneden hangen. Breng nu je handen naar de Aarde, net zo ver als voor jou comfortabel aanvoelt. Je handen gaan naar de Aarde doordat je door je knieën zakt. Let wel op dat je rug zo recht mogelijk in een verticale lijn blijft en je hoofd met de kruin naar de hemel gericht. Op deze manier stroomt de Qi beter door je lichaam. Voel hoe de Qi zich in je vingertoppen

verzamelt en als waterdruppels aan je vingertoppen gaat hangen, loslaat en zo door de Aarde opgenomen wordt. Trek nu met je handen Qi vanuit de aarde mee omhoog. Je handen zijn nog steeds met de palmen naar beneden gericht en je vingers hangen ontspannen naar beneden. Je komt nu omhoog en strekt je lichaam helemaal waarbij je armen zover mogelijk omhoog gaan en naar buiten uitwaaien tot je armen op schouderhoogte horizontaal gestrekt zijn met de handpalmen naar boven gericht. Verzamel nu de Qi met je handen door je armen te buigen en de Qi via je kruin charkra door je lichaam naar beneden te begeleiden. Je spoelt zo je zware Qi mee naar beneden en kunt deze weer los laten en de Aarde in laten stromen. Trek nu weer Qi uit de Aarde op dezelfde manier als voorheen en breng deze met je handen tot neushoogte. Met je handpalmen naar je lichaam toe gericht begeleid je de Qi op neushoogte naar binnen en weer naar beneden naar de aarde. Herhaal dit 9 keer.

春日小雨 (春日晓语)

心清, 心清是高尚的情操
情静, 情静是无上的境界
慈悲, 慈悲是空旷的情怀
豁达, 豁达是无言的奉献

沉默, 沉默是意志的思维
忍耐, 忍耐是成功的未来, , ,

彩虹 小雨 献上。

