



# 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.

### 新<彩虹>

是一个地区性的，以华人为前身，及华文文化交流活动为主体的中西文化交流组织。这是一个国家注册，义工服务，纯义务性的组织。她的宗旨是：弘扬中华传统文化 促进世纪多元交流。其工作范围及活动内容：开展不断介绍中华悠久文化的不同内容，通过小报及各种不同形式的活动。例如：创办中文学校；教学中医传统健康保健；开设气功，太极拳健身课程等。提倡“天人合一”的自然人文科学和人生哲学。使中华民族几千年的自然健身的文明文化，及方式方法能在西方这块辽阔的土地上发扬光大，取之不尽，用之有余！通过这种交流，使西方人民对中国文化有更进一步的理解和了解

### Open Dag (25 Februari 2007)

Op 25 februari (tijdens de Chinese Nieuwjaar periode) organiseerde de Stichting Cai Hong op Hogeweg 12 te Zeeland, een Open Dag rondom Gezondheid en levensfilosofie.

Om 13.15 uur werden de bezoekers verwelkomd door Chi Verhoeven. De opkomst was groot en men luisterde geïnteresseerd naar de toelichting van Chi over het Chinese Nieuwjaar dat komend jaar staat in het teken van het 'Varken'. Ondanks dat Chi behoorlijk hees was, wist ze zich goed te redden! Daarna vertelde Chi het een en ander over de Chinese seizoenen (24) verdeeld over 12 maanden. Ieder seizoen vraagt om aangepaste voeding en beweging (zie ook bijgaand artikel over Yin-Yang energie).

Na de vertelkunst van Chi gaf Peter Hermans twee demonstraties: Tai Chi 24 en 48 in de yang-stijl. Daarna liet Ruben Verhoeven in een flitsende demonstratie enkele oefeningen zien waarbij zijn lichaam en stok één werden. In de pauze werd genoten van Chinese hapjes, waarbij Chi vertelde waarom deze ingrediënten die bij dit seizoen (de winter) horen. Ook de pan Chinese soep, waarvan de ingrediënten door onze Westerse smaakpillen niet herkend werden, werd tot de bodem uitgeleefd. \*

Het tweede deel van de middag gaf Mevrouw Otty Oey uit Eindhoven een lezing over de ontstaansgeschiedenis van Reiki. De aanwezigen luisterden met aandacht en stelden tussendoor vragen. Daarna mochten mensen zich laten behandelen, waarbij ook Mieke van de Kerkhof assisteerde. Kortom het was een leerzame en goedbezochte middag. Er waren rond 45 mensen komen uit verschillende streken, ze waren zeer enthousiast over.

2月15号，正临中国春季期间，“彩虹”在zeeland，组织举办了“健康保健，自然养生”的讲座活动。

内容有，风水讲解，莲子红枣汤，太极拳，少林表演。其次，有池莲子女士专题讲座：“健康与自然养生保健”的课题。接着由Rijk，日本气功疗法介绍与实际操作。

当日共有40多人来参加了此次open dag活动，分别来自 Uden, Veghel, Oss, Boekel, Zeeland, Heesch, Rosmalen等等。



Gelovenfeest, 22 mei 2007 bij de Petruskerk te Uden.

#### \* De Chinese soep

De ingrediënten (voor twee persoon twee of drie keer eten):

Ludou - kleine groene erwt 200gr  
Nuo Mi - Glutineuse rijst 150gr  
Hong Zhao - Chinese dadels 30 stukjes  
Lianzi - zaadjes van de lotus 30 stukjes  
Bin Tang - kandijnsuiker 40gr  
Water - 2 liter 2 uur zacht koken

Effect: tijdens de overgang van winter naar lente werkt het versterkend voor nier en milt en zuiverend voor de overige organen.

## In deze editie:

- > Open Dag
- > Moederdag & Pinksteren
- > Nieuws
- > Cultuur & literatuur
- > Gezondheid & voeding

2007年母亲节是5月13日,星期日。农历三月二十七日。

母亲节是美国法定的全国性节日。在每年5月的第二个星期日举行。为母亲节过节最早源于古希腊的民间风俗。

美利坚合众国的母亲节,始于1907年5月。要求订立母亲节这一倡议是费城安娜·M·贾维斯提出的。她曾亲自在教堂中安排仪式,组织活动,同时要求前来参加者胸前要佩戴白色的石竹花。这一活动,曾引起了不少人的关注和兴趣。翌年,便有更多的教堂纷纷组织同样的活动;人们还一致决定将每年5月的第二个星期日定为母亲节。从此母亲节便在美国合众国成了一个公认的正式节日。



# Moederdag & Pinksteren

## Moederdag 13 mei 2007.

Volgens de Chinese kalender is deze dag 27 maart. Moederdag is een wettelijk vastgelegde feestdag op de tweede zondag van mei. Deze dag stamt al van de Grieken die ook al een dag ter ere van de Moeder hadden. In de Verenigde Staten heeft men Moederdag voor het eerst gevierd mei 1907, sinds 1925 wordt deze dag ook in Nederland gevierd. De huidige Moederdag is in het leven geroepen door Anna Reeves Jarvis ter ere van alle moeders dood en levend. In 1914 is de dag wettelijk vastgelegd als een feestdag in de Verenigde Staten. Met Moederdag werd moeder verwend en werden de rollen in het gezin voor een dag omgedraaid. Oorspronkelijk ging men op deze dag ook naar een speciale viering in de kerk waarbij men bloemen mee bracht voor de moeders en om op de graven van de overleden moeders neer te leggen.



## Pinksteren, het feest van de helende kracht

Vijftig dagen na Pasen wordt door christenen het pinksterfeest gevierd. *Pinksteren* is afgeleid van het Griekse woord *Pentacoste* – de vijftigste dag. (Veertig dagen na Pasen wordt Hemelvaart gevierd, tien dagen later is het Pinksteren.) Zoals met Pasen gevierd werd dat het leven weer 'opstaat uit de dood', zo wordt met Pinksteren gevierd dat het leven tot 'volle wasdom' komt. De prille lente is voorbij, alles in de natuur groeit en bloeit nu.

Alle knoppen onvouwen zich vol kleuren en geuren en trekken bijen en vlinders aan die op zoek zijn naar honing. Zo bestuiven zij de bloesems en kunnen er vruchten ontstaan. De tijd rond Pinksteren wordt dan ook ervaren als een helende periode. In de christelijke traditie heeft men dit goed aanvoeld. Die genezende kracht in de natuur wordt in het Pinksterverhaal vergeleken met de Heilige Geest. De apostelen die zich na de dood van Jezus van Nazareth bang en angstig opsloten in een bovenkamer, ervaren plotseling een kracht die hen moed geeft 'naar buiten' te treden. Het Pinksterverhaal gaat dan ook over wind, vuur en over krachtige levensadem waarmee de volgelingen van Jezus spreken met 'vurige tong'. In de christelijke traditie wordt dit het 'uitstorten van de Heilige Geest' genoemd. In de Pinksterhymnen (liederen) wordt de helende kracht van olie (uit geperste bloemblaadjes en vruchtpitten) bezongen. Men bidt om genezing en verzachting van wonden die mensen nu eenmaal oplopen aan het leven zelf. De kern van dit verhaal is dat mensen van binnenuit genezen, hun angsten overwinnen en in balans komen. Als de aarde in volle teugen geademd heeft laat zij haar opwaartse energie bezinken. Dat voltrekt zich rond een kantelpunt waar het jaargetijde lente verschuift naar de zomer. Dan wordt het Sint Jansfeest gevierd.

Mario de Groot  
Huisgemeente Het Hoge Steen

圣灵节（基督教的节日之一）

从复活节后的第五十天，基督教称为“圣灵节”。

“圣灵节”在古希腊神话中称为“pentacoste”。即第五十天，这个节日一般人们都要度过着几天，各国有所不同。实际上在复活节以后的“第四十天”是“天堂

节”，自“天堂节”后第十天，即是“圣灵节”。从复活节，到圣灵节，从自然角度，此时正是春天；到处繁花似锦，蝶舞纷纷。而自然并在这个时节里开花结果。因此圣灵节在西方基督教里常常会用prana希腊神话-helende荷语意思是治疗。因此在这个时节里，自然和人类充满着生机勃勃的高度热情。这种热情人民视为是一种爱情的，健康的，并可以疗伤的象征。同时，基督教为此还有一个故事，据说自打耶稣被绑在十字架结束生命以后，那十二个跟随他的人，十分惊恐，不知所措。突然间，他们像得到了神的启示似的，必须打开门户，冲向自然，顷刻间他们变为自然中的风和火，在宇宙中旋转，蔓延，并出现70多个国家和各种不同的语言。而此刻，不同的语言的人们竟然不需要运用语言，在灵魂上相互沟通；同时产生一种人人都可以理解的圣歌。其圣歌被称为自然的“心油”，可以治疗百病。从此人们习惯在 Pinksterdag，这圣灵节里，祈祷身心健康，祈祷，幸福如愿...



## Nieuws

特此通知

由“彩虹中心”组织的一年一度的露天“太极拳”健身活动，将于六月二十三日，星期六在Uden（具体开始时间:10:30）白屋前举办。人人可以参加，不分男女老少，教你学习吐气练气，教你基础太极健身锻炼。疏通经络。以天人合一，延年益寿的自然境界。机会难的，欢迎你参加锻炼。

“彩虹” 启

**24 Juni Tai-Chi  
Open Dag in Uden.  
Iedereen is welkom.**

## Tai Chi-demonstratie in Uden

Als voorbereiding op het feest van Pinksteren vierde de katholieke gemeenschap van Uden een groots Geloofsfeest in de week van 19 tot en met 27 mei.

Bij de Petruskerk stond een grote feesttent waar iedere dag een thema in de aandacht kwam. Zo stond de dinsdagavond in het teken van ontmoeting en diepere onderlinge kennismaking met verschillende religies en culturen uit de Udense gemeenschap.

Ook de stichting Cai Hong was hierbij uitgenodigd.

Samen met Lian Zi Chi Verhoeven, Peter Hermans en vier cursisten werd er een demonstratie gegeven van de 24-vorm van Thai Chi in Yangstijl.

Voor velen in de zaal was dit een eerste kennismaking met deze Chinese bewegingskunst. De Tai-Chi werd met bewondering bekeken en met applaus ontvangen.

Kort verslag door Wilma vd Waart

### 多元宗教文化活动—UDEN

五月是一个繁花似锦的季节，五月二十二日晚，“彩虹”中心参加了uden教堂组织的一个多元文化交流活动。来自这个地区的不通组织和宗教人士聚集一堂。该活动体现了不同文化、宗教的和谐与文明。

“彩虹”中心也借此展示了他组织功能和文化背景。并为在场的近两百多名来自不同文化宗教的人士，表演了中国传统的“太极拳”。让更多的人了解中国文化，让更多的人参与太极拳的健康保健活动。这是“彩虹”近年来的重要工作之一。

五月二十二日。

## Literatuur & cultuur

*We zijn  
afhankelijk van  
elkaar  
voor eten, kleding,  
woning, vervoer,  
ontspanning, voor  
alles  
wat met 'betalen'  
te maken.*

*Maar we zijn  
nog meer van  
elkaar  
afhankelijk  
voor ons geluk,  
en hier is met 'geld'  
niets te bereiken.*

*Dit heeft met  
'hart' te maken,  
met 'liefde', die  
gratis is!*

Uit de gedichtenbundel:  
'Vergeet de mooie  
dagen niet'  
van Phil Bosman

### 相互依赖

(在人类之间)  
PHIL-BOSMAN

(选自<VERGEET DE  
MOOIE DAGEN NIET>)

我们相互依赖  
为了衣，食，居，  
等等，等等，  
等等，，，，，，

都需要，并  
可以花钱去  
够买

但，我们还有更多的  
依赖  
那是一种知足的莫名的  
幸福  
那是用金钱无法买到的  
那只能用心 用爱 去  
铸造的，，，

那是免费的，  
但，那是无价的！

(CHI LIAN ZI-  
VERHOEVEN) 为池莲子译



Chinese student Fang Ruixue van de Hogeschool Breda hielp mee tijdens de Meidendag in De Pul.

## Meiden Dag Uden

Op 9 april 2007 werd Chi Verhoeven als vertegenwoordigster van de stichting Cai Hong uitgenodigd om voor de **Meiden** in De Pul te Uden een lezing te houden over Chinese Astrologie. Tijdens deze bijeenkomst mochten de meiden hun eigen naam in het Chinees laten schrijven. Daar maakten ze

dankbaar gebruik van waardoor Chi de hele middag ook nog na de lezing druk bezig bleef. Gelukkig was er hulp van miss Rui Xue Fang - een Chinese studente uit Breda. De meer dan 100 meiden stelden veel vragen en waren enthousiast geïnteresseerd. Het was een leerzame en interessante middag!

4月9号，彩虹中心，池莲子女士应De Pul之邀，参加了“女孩子日”活动。当池女士在向她们介绍中国文化的同时，还给他们书写了中文名字。近一百多名女孩子，对此充满热情和兴趣，对此留下了深刻的印象。



## 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.

## Gui Zhong

(Adem als een schildpad)

In verschillende Qi Gong-vormen wordt veel aandacht besteed aan goed ademen. Hoe adem je tijdens de beweging? Bij de Yi Xuan Gong oefeningen wordt geen nadruk op de adem gelegd. Adem op een natuurlijke manier, dat is de methode. Fang Song en Ru Jing betekent immers 'los laten—stil worden'. Je aandacht moet dus niet voortdurend op de ademhaling gericht zijn. Je concentratie blijft op je middelpunt gericht. De adem komt zoals die komt en volgt vanzelf de beweging van je aandacht. Deze natuurlijke manier van ademen vormt de energie zoals je die terugvindt in de vorm van een slakkenhuis. De spiraalbeweging gaat van boven naar beneden, door het hele lichaam en alle cellen dienen mee. Natuurlijke ademhaling wil zeggen: vanzelf ademen—mee gaan met het ritme van de innerlijke beweging. De adem moet dun en zacht aanvoelen. Adem niet geforceerd diep of versneld of hoorbaar. Adem zoals de schildpad doet: hij heeft geen stem—je hoort hem niet; hij beweegt zich traag en in een vloeiend ritme.

# Gezondheid & Voeding

## Gezondheid en lichamelijk bewegen moet volgens de Yin en Yang energie

Volgens het bekende TCM boek *Su Wen* heeft een jaar vier seizoenen waarin de verhouding tussen Yin en Yang door de natuur bepaald wordt. In de **lente**, als de sappen gaan stijgen, is het daarom belangrijk om voor goede voeding te zorgen voor het lichaam (Bu). In de **zomer** groeit het lichaam, net als alle leven op aarde (Sheng). In de **herfst** kan geogst worden, de vruchten laten los van de boom. Zo ondergaat ook het lichaam een verandering, men krijgt een gevoel van zwaar worden en loslaten (Xiao, Xie). In de **winter** komt de aarde tot rust en alle dieren (leven) gaan slapen. Ook de mens zou het rustiger aan moeten doen. De mens zou zijn voeding aan dit ritme moeten aanpassen. In het **voorjaar** (lente en zomer) kan men zich het beste voeden met voedsel dat veel Yang energie geeft. In het **najaar** (herfst en winter) kan men beter voedsel nemen dat past bij de Yin energie. Omdat elk seizoen ook een ander klimaat heeft, ontstaan ook vaak verschillende

ziektes. Je zou dus moeten weten wanneer je rustige beweging (yin) nodig of juist actiever moet worden (yang). Daarom zijn de Tai Chi Quan oefeningen samengesteld uit Yin en Yang energie, om zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid in balans te houden. Zo kan men door het doen van deze oefeningen ziekten vermijden en blijft men gezond, waardoor het leven verlengd wordt.

De smaken van vier seizoenen:

- \* Lente - zoet
- \* Zomer - bitter
- \* Herfst - zuur
- \* Winter - zout

Fitness运动讲究经络阴阳学

阴阳属古代哲学范畴, 是对宇宙万物万事, 多种状态存在的两种对立的组成形式的概括。<素问阴阳应象大论篇>, "阴阳者, 天地之道也, 万物之纲纪, 变化之父母。生杀之本始, 神明之府

也, 治病必求于本。" 对我们经络健身运动也有一定的指导作用。

<素问-四气调神大论>指出: "夫四时阴阳者, 万物之根本也, 所以圣人春夏养阳, 秋冬养阴, 以从其根, 故于成物浮沉于生长之门。逆其根, 则伐其本, 坏其真矣。" 就是说, 一年四季在锻炼经络或各种健身锻炼时间的掌握上应有区别。根据季节多发病, 依据经络学说功能与主治, 采用不同的手法作用在相关经络穴位上进行锻炼。在进行一些轻柔舒适的项目锻炼如气功中的静功, 太极拳中的太极拳, 悠闲的散步选择春夏实际, 这样做能起到滋阴养阳的作用, 是肝气不致内变, 心气不致内洞; 而在进步一些运动强度稍大的项目锻炼, 如气功中的动功, 武术中德长拳散打, 越野跑步等宜选择秋冬之时, 这样能起到升阳养阴德作用, 使肺气不致焦满, 肾气不致浊沉。



TCM Zhong studiedag 15 april 2007 in Ede. Chi ontmoet collega's.

龟踵呼吸 (辅助) - 节选自"意玄功"

在不少气功功法中, 对习练气功如何运用呼吸颇有讲究。本功法并不注重呼吸方法, 以自然呼吸为主。

龟踵呼吸是习练放松入静的一套辅助方法, 它有助于思想集中入静, 也是通过学习龟踵呼吸的方法, 使体内气感螺旋形的徐徐直下, 与放松入静相应, 可舒经活血, 气贯全身。

练功时取自然呼吸法, 可减少一个练气呼吸的层次, 以便集中意念, 冥想其他的动作要领。取自然呼吸法, 要求呼吸顺其自然, 呼吸时要细, 缓, 长, 均, 不做作, 不憋气。龟的呼吸是很细, 均的, 可谓无声无息; 踵的意思是呼吸要至脚跟, 使肺, 腹腔无呼吸感, 达到"忘我"的目

的。

当我们放松入静进入练功状态时, 第一步, 两耳可以轻微听到胸腔的呼吸声, 一呼一吸为一次, 默念36次。第二步, 自感气一呼一吸, 一上一下转到背后两肾之间 (第8至12节胸椎之间) (图), 默念36次。第三步, 又自感气在会阴处与两踵处 (两脚跟) 擦动, (成三点式, 一上一下地擦动) 一呼一吸默念36次。默念时不能用意太深, 时有时无。有时会阴无感觉, 气擦不到两踵处, 你可意念加两眼微光往下想一想; 有时做第三步时, 不是擦到三点, 而是两脚都有感觉, 这种感觉也是可以的; 有时会忘记数数的次数, 你就不要再数了有时做完第一步进入第二, 三步时, 自感上体, 胸腹舒畅, 这些都是正常的好现象。龟踵呼吸也可有机结合体内旋转进行, 由习练者自行掌握, 舒泰为度。