

Dao Kai



Nieuwsbrief Jaargang 1 nr. 2

Inhoud

Inleiding *pagina 1*
Uitstapje Japan

Yoga *pagina 3*
Reiki energie

Voetreflexologie *pagina 4*

Chi gong *pagina 5*

Wereld Tai Chi dag
in Haarlem *pagina 6*
Chaolin 3-daagse

Dim mak *pagina 7*
Van de redactie

De Zonnegroet *pagina 9*

In Memoriam *pagina 10*
PHOA YAN TIONG

Colofon

Redactie:
Jan Langedijk
Jan Bron
Eric van Delft
Marga Bron
Sandra Eriks
Jelle Bakker
Adviseur chinese tekst:
Peter Daas
Grafische vormgeving:
Walter van der Veldt
Redactie-adres:
tsk@janbron.nl

Van de Stichting Daokai Kennemerland



Inleiding

Door Jan Langedijk

Beste DaoKai nieuwsbrief lezers.

Daar is de tweede nieuwsbrief alweer! Met veel nieuws, zoals workshops, tips, het recept van de maand en nog vele verhalen op het gebied van Yoga, Tai-Chi, voetreflexologie en Oosterse- en Westerse massage. Vele positieve reacties over de eerste nieuwsbrief. Dit betekent dat de opzet geslaagd is.

Vandaar DANK aan de mensen van de redactie die goed en mooi werk gedaan hebben om de eerste opzet / het concept te doen slagen!!! Ik wens ieder weer een leerzaam lees plezier en graag tot de volgende DaoKai nieuwsbrief.

Een uitstapje naar Japan!

Om mijn zoon te bezoeken (die tijdelijk in Tokyo woont en werkt) ben ik ruim 1 week naar Japan geweest.

Een korte impressie:

Altijd weer een leuke ervaring om je in de zeer gedisciplineerde én veilige samenleving van Japan te bewegen (iedereen wacht keurig op z'n beurt met in- en uitstappen, geen gebruik van mobiele telefoons in het openbaar vervoer!!, geen vandalisme en geen diefstal enz. enz). Een groot verschil tussen de Hi-Tech-maatschappij overall om je heen en de verstilde rust van Shinto-tempels en Zen-tuinen.

Op 'n mooie ochtend heb ik de fiets van m'n zoon geleend en ben ik 'n eindje wezen fietsen in Tokyo. Een heel aparte ervaring, maar achteraf prima te doen.

Ongeveer 30 jaar geleden (!) had ik een heel bekend tempelcomplex bezocht in NIKKO (op ong 140 km ten Noorden van Tokyo) en deze keer besloot ik daar weer eens heen te gaan.

Met de trein, 'n speciale lijn – de “Tobu-railway” – ben je er in 2 uur. Al deze gebouwen, alsmede toegangspoorten, 1 pagode en diverse andere uitingen van hoogstaande architectuur uit de – Japanse – 17e eeuw bevinden zich op een groot complex, dat op zijn beurt deel uitmaakt van het Nikko Nationaal Park.

Vroeger was de toegang gratis, maar sinds de



plek door het grote toerisme is ontdekt moet er 2x betaald worden voordat je alles hebt gezien. Door de tijd van het jaar (winter, ook in Japan, met lichte sneeuw in het bergachtige gebied van Nikko) was het heel rustig en kon je alles goed bekijken.

Hoewel het tempelcomplex niet zo heel ver van het stationnetje af ligt, ongeveer 30 min lopen, heb ik – gezien de temperatuur – de bus genomen. Afhankelijk van de afstand betaal je bij het uitstappen. Het was 280 yen = € 1,65. Nadat ik was uitgestapt werd ik na enkele minuten ingehaald en kreeg ik geld in mijn hand gestopt, de chauffeur had mij teveel berekend!!

vervolg op pagina 2



Dijkertjes

Te koop

Boeken van
meester Song Park.

Deel 1, The interdependence of
phenomena. Prijs € 30,00

Deel 2, The Power of Inner Kiai.
Prijs € 35,00

Verschillende DVD's met
oefeningen van meester
Song Park

Voor informatie en koop
Jan Bron, tsk@janbron.nl



Weetjes

Door Jan Bron

Had je ooit gedacht dat
sinaasappelen en kiwi's, die je
in de winter voor je gezondheid
eet, in werkelijkheid je afweer
verzwakken?

Wist je dat bananen, die
ogenschoonlijk zo gezond zijn,
vermoeidheid en concentratie-
gebrek kunnen veroorzaken?

Wist je dat yoghurt en
magere kwark je feitelijk niet
helpen af te vallen?

Uit "voeding volgens de vijf
elementen" door Barbara
Temelle.

Een kleine duik in de Japanse geschiedenis

Hoewel Japan werd geregeerd door een keizer
(vanuit Kyoto), was het in feite de zogenoemde
SHOGUN die de dienst uitmaakte. Eén van de
bekendste Shoguns was Ieyasu Tokugawa.
Hij leefde van 1542 tot 1616.

In 1603, na het winnen van een belangrijke
veldslag werd hij door de keizer benoemd tot
Shogun. Als standplaats koos hij de stad EDO
(het latere Tokyo = stad in het Oosten). Het was
geen lieve jongen, als je de geschiedenis moet
geloven. Hij liet z'n vrouw ombrengen en later
ook z'n oudste zoon, omdat ze het niet met hem
eens waren!

Deze Shogun had z'n oog laten vallen op een
bergachtig gebied om later begraven te worden.
Het lag in de buurt van het dorpje Nikko. Er werd
een mooie tempel gebouwd (Futarasan) en een
prachtig bewerkt heiligdom (Toshogu-shrine)
waar te zijner tijd de overblijfselen van de Shogun

zouden worden bijgezet. Er werden duizenden
timmerlieden aangetrokken die van brokaat,
boomstammen, bladgoud, lak enz. in 2 jaar tijd
een prachtig en majestueus bouwwerk neerzet-
ten, rijk versierd met beeldhouwwerk. Men had
voorliefde voor het uitbeelden van dieren zoals
katten, olifanten en apen. (zeer bekend zijn de



3 wijze aapjes 'horen, zien en zwijgen'). In het
binnenste van de Toshogu-schrijn bevindt zich de
graftombe van de Shogun.

Zijn kleinzoon (lêmitsoe) liet ter ere van zijn opa
een apart mausoleum bouwen.

De regeringsperiode van het Tokugawa-shogu-
naat = Shogun Tokugawa plus opvolgers, heeft
tweeëneenhalve eeuw geduurd. Een typerende
trek van het Tokugawa-bewind was het afsluiten
van Japan van de buitenwereld. Missionarissen
werden verdreven en burgers werd verboden het
land te verlaten. Alleen Chinese en (jawel)
Nederlandse kooplieden werden geduld, maar
alleen in het havengebied van Nagasaki, in het
zuiden.

Tot zover deze impressie. Er is over Japan nog
zoveel te schrijven, maar dat was niet de
bedoeling.

Peter Daas



Boedistische oefeningen van Thigh Nhat Hahn

Door Jan Bron

DE TWEEDE OEFENING

Niet gehecht zijn aan opvattingen

We zijn ons bewust van het leed dat veroorzaakt wordt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen. Daarom zijn we vastbesloten niet langer klein van geest te blijven en ons vast te klampen aan onze opvattingen van dit moment. We zullen leren de gehechtheid aan onze opvattingen te laten varen, zodat we open kunnen staan voor de inzichten en ervaringen van anderen. We zijn ons ervan bewust dat de kennis die we nu bezitten geen onveranderlijke, absolute waarheid vertegenwoordigt. De waarheid kan slechts in het leven zelf gevonden worden. Daarom zullen we het leven in onszelf en in de wereld voortdurend gadeslaan, vanuit de bereidheid ons leven lang te blijven leren. (Thich Nhat hahn)

In de volgende nieuwsbrief gaan we verder met oefening 3.

Onderdeel Yoga

Door Jan Langedijk

Hier komt de eerste beschrijving van de oorsprong van de VINI-YOGA

Een zeer oude yoga soort, die al jaren door Ineke en Jan Langedijk onderwezen wordt.



Het leven van een ware Yogi, Tirumalai Krishnamacharya.

Ik kan mij geen betere manier voorstellen om in deze nieuwsbrief, de Viniyoga en de bescheiden maar zeer hoog begaafde yogi aan u voor te stellen, die aan de basis staat van dit onderwijs en vele yogascholen die in het Westen bekend zijn.

Tirumalai Krishnamacharya is zonder twijfel één van de grootste yogi's van onze tijd. Hij zocht nooit bekendheid in het buitenland. Zijn leerlingen zijn bij ons dan ook bekender dan hijzelf. Onder hen bevinden zich onder andere: B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois, Indra Devi, Géard Blitz, Yvonne Millerand en A.G. Mohan.

Had zijn zoon, leerling en spirituele erfgenaam

T.K.V. Decikaschar zich niet als doel gesteld om het onderwijs van zijn vader zo trouw mogelijk door te geven, dan zouden we hem vandaag waarschijnlijk zelfs niet kennen. Hij alleen is in staat om het verhaal van het leven en het werk van zijn vader te vertellen. Vooral voor wat de laatste jaren van zijn leven betreft, toen hij revolutionaire veranderingen begon door te voeren in de fysieke en spirituele praktijk van yoga. We mogen gerust stellen dat de levende traditie van Krishnamacharya evenzeer een zaak is van experimenteren en aanpassen als van het in ere houden van oude, soms lang verloren gegane leringen. HET LEVEN VAN EEN WARE YOGI, die honderd en drie werd. Wordt vervolg in de volgende nieuwsbrief.



Reiki energie

Met de lessen die we volgen in Taí chi of yoga, leren we luisteren naar ons lichaam en de energie te voelen die voor ons lichaam en onze geest zo belangrijk is. Een goede lichaamshouding, de juiste bewegingen, de nodige ontspanning en inspanning dragen bij aan het bevorderen van een goede gezondheid.



Wanneer we ziek worden, vermoeid raken, spanningen hebben, het verkeerde voedsel eten en niet goed voor ons lichaam zorgen, ontstaan er blokkades. Het lichaam heeft een zelfherstellend vermogen om kleine blokkades weer op te heffen. Denk aan een blauwe plek die je krijgt al je je stoot, of een lichte verkoudheid. Ze gaan over het algemeen vanzelf weer over. Wanneer de blokkades zich opstapelen is het zelfherstellend vermogen van het lichaam niet toerikend om deze weer op te heffen en ontstaan er allerlei klachten omdat de energie niet goed meer kan doorstromen. Reiki is een hulpmiddel om het lichaam nieuwe energie te geven en blokkades op te heffen.

Het woord Reiki is ontstaan uit de Japanse karakters Rei en Ki.

Rei = universeel en Ki = energie.

Letterlijk betekent het dus: universele levens-energie.

Alles wat leeft (planten, dieren, mensen), heeft die energie nodig om te kunnen leven, groeien en herstellen van ziekte.

Die energie bevindt zich overal om ons heen en heeft een voedend effect op ons lichaam, onze

geest en ons gevoelsleven. Iedereen is na zijn geboorte in staat om die energie vrijelijk in zich op te nemen en door te geven. Door het verdringen van heftige emoties in de eerste levensjaren wordt echter bij vrijwel iedereen dat vermogen in meer of mindere mate geblokkeerd. Door deze blokkades kan de universele levensenergie niet meer volledig doorstromen. Een tekort aan deze levensenergie veroorzaakt een grotere gevoeligheid voor ziekten, en vertraagt het herstel.

Een Reiki-behandeling geeft nieuwe energie die blokkades opheft. De behandelaar geeft door middel van het plaatsen van de handen op of vlak boven het lichaam, deze universele energie door. Om Reiki-behandelaar te worden is het mogelijk een Reiki-cursus te volgen. Tijdens een Reiki-cursus worden bij de deelnemers de blokkades in de energiehuishouding losgemaakt, zodat zij weer onbeperkt levensenergie kunnen opnemen en doorgeven aan anderen.

*Meer informatie over Reiki bij
Sandra Eriks-Mynett
Master in the Usui System
of Natural Healing*





Even voorstellen

Stichting Instituut Reflexologen Kennemerland



Het doel van de stichting is:

Door het organiseren en verzorgen van opleidingen, workshops, lezingen en het houden van contactdagen, de gezondheidszorg door middel van voetreflexzōnemassage te bevorderen.

Wat is voetreflexzōnemassage?

Voetreflexzōnemassage is een behandeling waarbij d.m.v. drukpuntmassage op de voeten, getracht wordt het evenwicht in het lichaam te herstellen.

Alle organen, zenuwen en klieren hebben zo'n reflexpunt en door de impulsen (prikkel) die gegeven worden, kan het betreffende (zieke/ zwakke) orgaan zich herstellen en versterken. Voetreflexzōnebehandelingen zijn vooral gericht op het verbeteren van de bloedsomloop en het versnellen van het reinigingsproces van het lichaam, zodat giftige stoffen geen kans krijgen zich op te hopen in de lever, nieren of darmen. Het lichaam wordt op deze manier in staat gesteld zich zowel fysiek als psychisch te herstellen. Men gaat hierbij uit van het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Veel hedendaagse aandoeningen kunnen worden toegeschreven aan stress en spanning. Voetreflexzōnemassage zorgt o.a. voor een heerlijke ontspanning.

- Reuma
- Menstratieklachten
- Ondersteunend werken bij overspannenheid en burn-out
- Darmproblemen

De behandeling.

Met voetreflexzōnemassage wordt niet alleen een specifieke aandoening, maar het gehele lichaam behandeld.

Zo worden alle lichaamsfuncties verbeterd. Hierdoor wordt het natuurlijk genezingsproces aangespoord sneller en efficiënter te werken. De voetreflexzōnemassage is een unieke en veilige methode. De gedachte achter de methode is, dat "ziek" zijn een signaal is van een verstoorde harmonie tussen lichaam en geest. Wanneer door de behandeling de verstoring wordt opgeheven zal het lichaam in staat zijn zichzelf te genezen.

Geschiedenis

De oorsprong van de voetreflexzōnemassage gaat minstens 5000 jaar terug en komt uit China. Maar ook de Egyptenaren hadden omstreeks die zelfde tijd een soortgelijke therapie. Rond 1585 werden er al boeken over dit onderwerp geschreven.

Pas in de 16e en 17e eeuw werd in Europa een vorm van drukpuntmassage toegepast. De grote vooruitgang van deze therapie komt op naam van dr. William H. Fitzgerald.

In 1913 begon hij een onderzoek naar deze geneesmethode. Hij ontdekte dat druk uitgeoe-

Het kan verlichting geven bij tal van uiteenlopende klachten zoals:

- problemen bij de spijsvertering
- spanningshoofdpijnen/migraine
- astmatische aandoeningen
- Huidklachten en allergieën
- Rug- en schouderklachten
- Hoge bloeddruk
- Regulering van de hormoonfuncties
- Slapeloosheid
- Jicht



Workshops / Toernooien e.d.

Door Jan Bron

Op 29 oktober zijn wij van de Tai Chi school Kennemerland uitgenodigd om deel te nemen aan de open competitie van de Nggo- Mbie-Paei

<http://www.pyramid-it.nl/KungFu/pages/startpagina.aspx> organisatie. Deze wordt gehouden in de Rumpenerhal te Brunsum.

Dit is een open toernooi voor in principe alle krijgskunsten. Dit is niet alleen bedoeld voor wedstrijden maar ook voor demonstratiedoeleinden. Het zou leuk zijn als we met een afvaardiging van onze school deel zouden kunnen nemen aan deze dag. Hoe we eventueel kunnen, willen of gaan deelnemen is nog niet bekend. Gelukkig is er nog voldoende tijd om hier over na te denken. Zodra er meer informatie beschikbaar is zal deze in de komende nieuwsbrieven worden vermeld.

Agenda

29 april zaterdag, Wereld Tai Chi dag in Haarlem
Van 12.00 - 13.00 uur Houtplein. Kom je ook?

14 mei zondag STN dag Tai Chi in Haarlem
Van 10.00 - 15.00 uur Volksuniversiteit (doe je mee?)
Alleen voor mensen met Tai Chi ervaring
Geef je op bij Jan Langedijk / zaal of tel: 0255 - 536556

19 mei vrijdag afsluit feestavond in voor Tai Chi & Yoga in Haarlem
Van 20.00 - 22.30 uur Volksuniversiteit (kom je kijken, doe mee?)
Het beloofd weer mooie en gezellige avond te worden!!
Geef je op bij Jan Langedijk / zaal of bel 0255 - 536556

Tai Chi zomer parktraining starten in mei en lopen t/m juli 2006

30 mei dinsdag Hoofddorp Parktraining

31 mei woensdag Haarlem Parktraining start

01 juni donderdagmorgen Santpoort

01 juni donderdag avond Beverwijk

Tai Chi zomer parktrainingen zijn voor iedereen, wel of geen ervaring met Tai Chi
Vraag een informatieblad aan bij Jan Langedijk

31 mei woensdagavond start het leren van de Zwaardvorm
Van 18.15 - 19.15 uur 9 lessen kan je de Zwaardvorm leren
Aanmelden / info. Bij Jan Langedijk 0255 - 536556

WAAIERVORM

Extra mededeling: voor mensen die Waaierform willen leren, ofnog eens extra door willen nemen. Meld je bij Jan Langedijk.
Hij zoekt tijd om deze mooie Waaierform deze zomer in enkele dagen te leren!
jan@tai-chi.tmfweb.nl / of zet je naam op de lijst in de zaal.



fend op een bepaalde lichaamsplek, pijn vermindert op een andere plaats in het lichaam. Verdere onderzoeken gaven aan dat dit altijd het geval was in een bepaalde zône. Uiteindelijk heeft hij tien in de lengte over het lichaam lopende zônes ontdekt. Vijf aan elke kant vanaf de middellijn door het lichaam. Elke zône is verbonden met een van de vijf vingers en tenen. Door op een plek of plekken in een bepaalde zône druk uit te oefenen, is het mogelijk pijn

op andere plekken in dezelfde zône te onderdrukken.
Degene die de voetreflexmassage echt bekendheid heeft gegeven is Eunice Ingham (een fysiotherapeute). Zij kwam er achter dat de voeten gevoeliger waren dan de handen en begon vanaf 1930 haar theorie van voetreflexmassage te ontwikkelen.

Cursussen

Wie een cursus wil volgen kan beginnen met de A opleiding die in de Volks Universiteit Haarlem (VUH) en in diverse buurthuizen wordt gegeven. Dit is een beginnerscursus en voor informatie moet men zich wenden tot de VUH of de buurthuizen. Zij bepalen de data en tijdstippen waarop de lessen gegeven worden. De A opleiding bestaat in ieder geval uit 2 x 8 lessen. Het vervolg op de A opleiding is de B opleiding. Deze duurt 14 lessen. Informatie over de B opleiding krijgt men na afloop van de A opleiding. Voor meer informatie over de cursussen kan men dagelijks bellen met Gonnie Bakker-Luiken tussen 17.30 uur en 18.00 uur op telefoonnummer: 0251 - 248340

Qi-Gong

Door Jan Bron



In de vorige nieuwsbrief hebben we kennis gemaakt met het begrip Qi-Gong volgens Zhang Mingwu en Sun Xingyuan. Deel 1 "wat is Qi" is daar in behandeld. In deze nieuwsbrief gaan we nu verder met deel 2 "wat is Gong".

Wat is Gong (vervolg)

Qigong oefeningen maken dat ware Qi normaal en overvloedig functioneert in het menselijk lichaam – dit is de betekenis van Gong, gewoonlijk Gongfu genaamd in termen van Qigong. Het woord Gongfu heeft brede implicaties. Het kan de tijd betekenen en de kwaliteit van de Qigong oefeningen, maar ook het aanleren van de methodologie en het vergroten van de vaardigheid in de Qigong oefening. Kort gezegd is het een methode om Qi te vermeerderen. Iemands standvastigheid in het oefenen van Qigong toont zijn wilskracht en vastberadenheid. Het regelmatig oefenen en met volharding kan goede resultaten geven. Het allerbelangrijkste bij het doen van Qigong oefeningen is dus volharding.

De kwaliteit van het oefenen van de Qigong heeft direct effect op de resultaten. Het doel van

Qigong oefeningen is het opbouwen van Qi, of anders gezegd 'het voeden van de ware Qi'.

Wanneer je voldoende ware Qi hebt, verkeer je in een uitstekende gezondheid. Het opbouwen van de ware Qi gebeurt door middel van drie acties: het ademen van essentiële en vitale Qi, het in stand houden van een rustige en ontspannen geest en het in een harmonieuze staat houden van de organen ('Bekende Conversaties' uit Huang Di's Nei Jing). Deze drie acties zijn gericht op het temperen van de stroom aan gedachten, de adem en de samenstelling, die samen bekend zijn als de drie essentiële factoren voor Qigong.

In de volgende nieuwsbrief gaan we verder met de technieken.



Recept van de maand

LOEMPIA'S

(voorgerecht)

Ingrediënten:

Loempiavellen (pak van 40 stuks)
te koop bij de supermarkt of toko.
300 gram kipfilet
250 gram wortel, dun gesneden,
blokje kan of reepjes
250 gram gesnipperde spitskool
250 gram prei, dun gesneden
100 gram dunne mie koken,
uitlekken en apart zetten
1 lente- uitje, fijn gesneden
1 teentje knoflook, fijn gesneden
1 theelepel peperpoeder
1 eetlepel oestersaus
1 bouillonblokje

Bereiding:

Kook de kipfilet in zout water
gaar en laat deze uitlekken.

Snij de filets fijn.

Verhit de olie in een wadjan en
fruit de lente-uien, knoflook
goudbruin.

Voeg de spitskool, prei toe en
roerbak tot alles gaar is, voeg
de gesneden kip en uiteindelijk
de dunne mie, bouillonblokje en
de oestersaus toe. Goed door-
roeren.

Leg op elk loempiavellen een
eetlepel vulling en rol ze dicht.
(vierkant met 1 punt naar je toe,
vulling in de onderhoek, rol
daarna de punt met de vulling tot
halverwege, vouw dan linkerpunt
en de rechterpunt naar binnen en
rol dan verder naar de laatste
punt. Voordat je eindigt de laatste
punt insmeren met ei-wit (met
een vinger erlangs aanbrengen)
dan dichtrollen)

Verhit de olie in een wadjan en
bak de loempia's 2-3 minuten tot
ze goudbruin zijn, laat ze
uitlekken op keukenpapier.

Eventueel in een frituurpan met
schone olie of vet.

*Serveer de loempia's met een
chilisaus.*

Slamat makan, eet smakelijk!

(Paul van Tongeren)



Wereld Tai Chi dag in Haarlem

Op zaterdag 29 april 2006 van 12.00 tot 13.00 uur gaan op het Houtplein in Haarlem, (voorheen in het Kenaupark), voor het vierde jaar een paar honderd t'ai chi-beoefenaars de al eeuwen oude Chinese bewegingsvormen beoefenen.

Iedereen kan meedoen, met of zonder ervaring.



Vorig jaar was het een prachtige happening. Op een van de mooiste zonnigste lente dagen van april, oefenden vele t'ai chi-beoefenaars samen met hen die nog nooit t'ai chi gedaan hadden. Langzaam bewegen ze armen en benen alsof ze in slow motion aan het vechten zijn met een denkbeeldige tegenstander. Gebruikmakend van een zachte kracht is t'ai chi gericht op het innerlijk. Het gaat om mooie, vloeiende bewegingen maken, zonder extreme fysieke actie.

Programma van de wereld t'ai chi dag zal zijn:

Demonstraties:

- Yang stijl 37 vorm (modern)
- Yang stijl 43 vorm (klassiek)
- Waaier vorm (dans met de waaier)
- Zwaard vorm (dans met het zwaard)

• Gezamenlijk:

- Chi kung sessie (op muziek)
- Tao teksten & oefenschema krijg je op print

Thema van deze wereld t'ai chi dag

om de wereld te onderwijzen in de bewezen toevoeging, welk t'ai chi en chi kung kunnen geven aan de persoonlijke-, sociale- en de wereldgezondheid.

Het bevorderen van de relaties over de gehele wereld van t'ai chi- en chi kung-beoefenaars, om op deze dag het hebben van een gezondere wereld te promoten!

Meenemen:

Neem voor die dag de Zon mee en natuurlijk je hele familie en al je vrienden.

We maken er weer een mooi t'ai chi feest van op 29 april.

Informatie bij & onder leiding van docent Jan Langedijk van de T'ai Chi School Kennemerland.
Telefoon: 0255 - 536556.

E-mail: www.tai-chi.tmfweb.nl



Shaolin 3-daagse

In de laatste week van december wordt jaarlijks traditie getrouw de Shaolin training door Jan Langedijk gegeven. De oorsprong van de oefeningen verwijst naar de Indiase monnik Da Mo (Chinese naam is Bodhidharma) die in de Shaolin tempel de oefeningen aan de monniken leerde om voor hen een algehele verbeterde gezondheid te verkrijgen.

De opbouw van de training is volgens een vast patroon verdeeld over drie ochtenden. De training met de oefeningen betekent voor mij een inspirerende wijze om actief het jaar af te sluiten en hierna vervolgens vol nieuw opgebouwde energie en kracht het nieuwe jaar te verwelkomen.

Vooraf aan de Shaolin training doen we eerst gezamenlijk een aantal oefeningen met als doel om lichaam en geest lekker wakker te krijgen, het is tenslotte 8 uur in de ochtend. Na het opwarmrondje is het tijd om te beginnen met de 12 spierversterkende oefeningen (Yi Jin Jing methode). De oefeningen voelen stevig aan voor het lichaam en ik voel de uitwerking van de



Haiku

Lente

Al hoor je ze niet,
de bloesems aan hun takjes
schateren het uit.
(Nonoguchi Ryuho 1595-1669)

Mijn oude benen,
doen zij me stilhouden of
de kersenbloesems?
(Yosa Buson 1715-1783)

Met zijn huisje schuin
luister ook de slak vol aandacht-
de eerste kikkers.
(Takebe Socho 1761-1814)



inspanningen op mijn spieren en pezen van mijn lichaam in de loop van de 3 dagen.

Om bij te komen van de verrichte inspanningen van de spierversterkende oefeningen doen we een aantal verschillende armbewegingen samen met de Heng Ha klanken; de twee energieën die erg wonderlijk zijn. De Heng klank met een inademing en de armen opgetild met aangespannen spieren. De Ha klank met de uitademing en de ontspanning van de spieren in het hele lichaam.

Als afsluiting van de sessie de 8 lichte zijdeoefeningen (Ba Duan Jin methode). De uitvoering van de oefeningen zijn bedachtzaam, langzaam en gelijkmatigheid. Krachtig en energiek beleef ik het vuistspel, een staande oefening van verschil-

lende vuiststoten op de uitademing, vlammeende ogen en een boze gelaatsuitdrukking.

Een heerlijke oefening om alle ongenoegen (van het afgelopen jaar) van je af te slaan en daarna alle emoties los te laten en de zachtheid van de bewegingen te voelen.

Na alle inspanningen volgt de ontspanning. Heerlijk liggend op mijn matje en met aandacht luisterend naar de harmonie van de tao teksten geniet ik van de momenten en de stilte eromheen. Als afsluiting neem ik het warme prettige geluid van de klankschalen in me op en weet ik weer hoe de dingen zijn.

De ervaring met de Shaolin training is iets natuurlijks, stil en ontspannen.

Eric van Delft

Dim Mak

Door Jan Bron

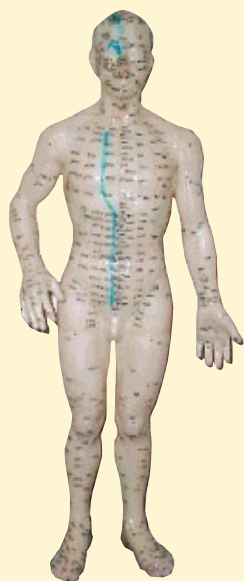
Op zondag 29 januari zijn de deelnemers aan de stage / workshop met Song Park voorzichtig in aanraking gekomen met Dim Mak. Welliswaar is het systeem van Song Park het Kiaijitsu vanwege de samenvoeging met de klanken maar daarbij wordt ook het principe van Dim Mak toegepast. In het Japans heet Dim Mak, Kyusho jitsu en hier komt de link met de gehouden workshop.

Hieronder volgt een korte beschrijving van het (volgens de verhalen) ontstaan van Dim Mak.

Ten tijde van het ontstaan van Dim Mak waren het zeer roerige tijden in China. Er werden veel oorlogen gevoerd en men was zijn leven op staat niet zeker. Vaardigheden om je zelf te beschermen waren zeker in die tijd geen overbodige luxe. Het verhaal gaat dat in die tijd, en dan praten we over een periode rond 1300 – 1400 na chr., het

Tai Chi werd gecreëerd. In die tijd werd echter nog niet van Tai Chi gesproken. Deze naam werd er pas rond de 19e eeuw aan gegeven. De oorspronkelijke naam was Dim Mak. Chang San-Feng leefde rond deze periode van de 14e eeuw en wordt algemeen gezien als de grondlegger

vervolg op pagina 8



Wijsheden

Wie oude kennis koestert en voortdurend nieuwe vergaart, mag een leraar van anderen zijn.

Eis veel van jezelf, verwacht weinig van anderen, dat bespaart je veel ergernis.
(Confucius)

Van de redactie

Zoals Jan Langedijk al aangaf is hier weer de tweede "echte" nieuwsbrief. De eerste heeft een hoop inspanning gekost om deze op tijd klaar te krijgen. Helaas kon nog niet iedereen genieten van dit mooie informatieve krantje, vanwege het feit dat nog niet iedereen zijn of haar mutatieformulier heeft ingeleverd. We doen nog even een beroep op diegenen die nog wat informatie willen aanleveren.

- Heb je e-mail, geef ons het adres en je krijgt de nieuwsbrief thuisgestuurd
- Vul de mutatieformulieren duidelijk, met blokletters in, zodat de gegevens goed verwerkt kunnen worden.

Wij zullen de nieuwsbrief voortaan zo versturen dat de e-mailadressen onzichtbaar zijn voor anderen. Dit in verband met de privacy.

Verder kwamen zeer veel positieve berichten binnen wat aangeeft dat we op de goede weg zijn. Wat zeer positief is dat er reeds verschillende leden hebben aangeboden een stukje te willen schrijven of hebben geschreven voor onze nieuwsbrief. Een deel hiervan is reeds in dit nummer verwerkt. De andere stukjes zullen in nog komende exemplaren worden opgenomen. Maar ook deze keer doen we toch weer een oproep om stukjes in te sturen, hoe meer hoe beter.

Verhaal van de maand.

Door Jan Bron

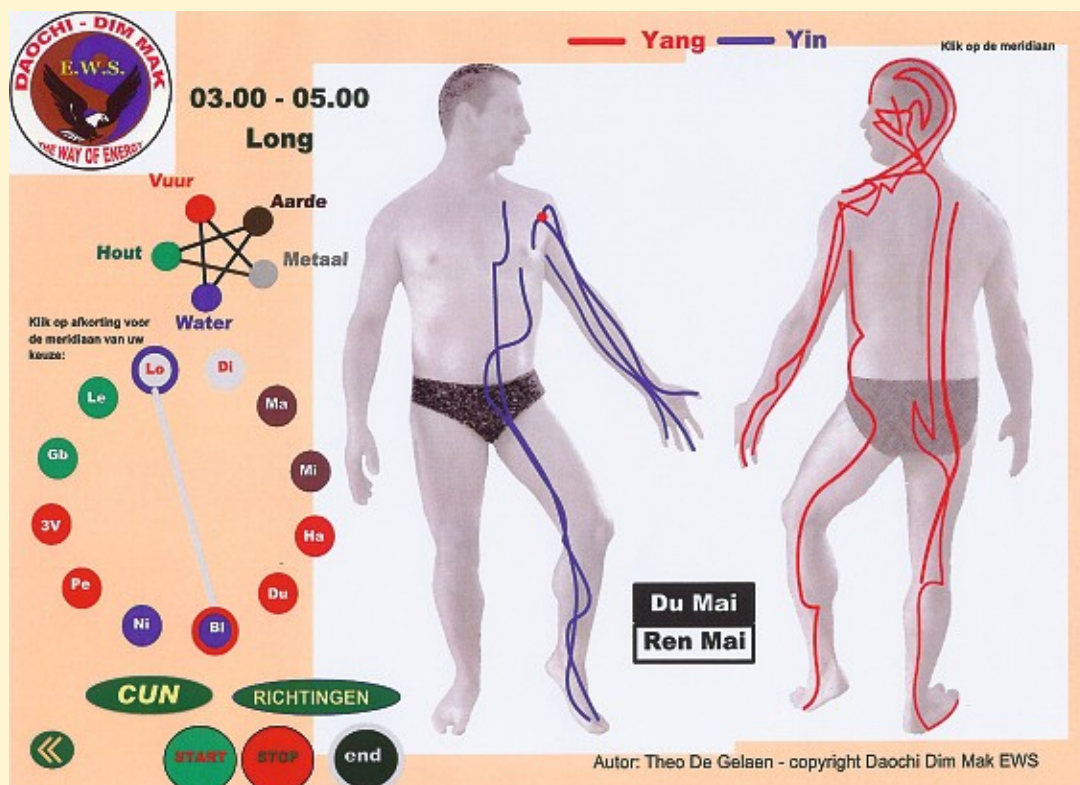
De slak en de kersen-boom.

Eens werd de meester gevraagd of hij niet teleurgesteld was vanwege het feit dat al zijn moeite zo weinig vrucht voortbracht.

Als antwoord vertelde hij het verhaal van een slak die op een koude, stormachtige dag in het voorjaar begon de stam van een heel hoge kersenboom te beklimmen.

De spreeuwen, die op de bomen ernaast zaten, schoten in de lach toen ze zagen wat de slak deed. Een van hen vloog naar de slak toe en kwetterde: 'Hé, dommerik, zie je niet dat er nog helemaal geen kersen in de boom hangen?!' Het kleine diertje onderbrak zijn klimtocht niet en antwoordde: 'maar zodra ik boven ben well!'

Auteur onbekend.



van het Dim Mak. Hij zou met enkele vrienden, welke allemaal top acupuncturisten waren, onderzoek hebben gedaan naar de krijgskundige effecten op deze punten. Zij vroegen zich af of de punten in plaats van helend te gebruiken dit ook destructief gebruikt kon worden. In die tijd waren mensenrechten zeker nog niet aan de orde en via vrienden die bewakers waren in gevangenissen verkregen zij "oefenmateriaal". Hierdoor ontdekten ze welke punten vitaal waren als ze op een bepaalde manier werden geraakt. Ook de kennis van de energiestromen (het Chi) werd ingezet door te bepalen wat de effecten waren van het tegen de richting ingaan. Door dit onderzoek ontdekten ze dat bepaalde punten het lichaam meer en minder konden verzwakken. Op deze wijze hebben ze jarenlang onderzoek gedaan naar de inwerking op het menselijk lichaam met veelal desastreuze resultaten voor de proefpersonen. Nadat ze alle punten in kaart hadden gebracht kwamen ze tot de conclusie dat ze eigenlijk het meest dodelijk systeem hadden ontwikkeld. Om te voorkomen dat het in zijn algemeenheid in de bekendheid zou komen met alle gevolgen van dien werd er een systeem van houdingen bij bedacht om dit te voor de buitenwereld verborgen te houden. Tevens konden ze via dit systeem blijvend trainen om de vaardigheden van het Dim Mak bij te houden. Dit werd uiteraard niet op de zelfde manier gedaan als bij het onderzoek. Vele eeuwen later, in de 19e eeuw is het oorspronkelijke systeem min of meer verlaten. Er zijn verhalen over dat de Chinese meesters hadden besloten om alleen op de gezondheidsaspecten door te gaan. Dit maakt Tai Chi tot het geen zoals het tegenwoordig wordt beoefend.

Toch is het "oude systeem" niet geheel verloren gegaan. Tegenwoordig zijn er nog een aantal "meesters" over de hele wereld die, door bestudering van de oude geschriften, trachten de oorspronkelijke kennis weer terug te halen. Dit keer niet om de destructieve effecten te promoten (deze kennis is slechts voorbehouden aan een zeer beperkt aantal beoefenaars) maar om de vele krijgskunsten weer compleet te krijgen.

In veel krijgskunsten worden nog wel bepaalde handelingen uitgevoerd gebaseerd op de overlevering maar waarom deze houding zo is of waarom dit zo uitgevoerd moet worden is niet meer bekend.

Zo ook bij Tai Chi. Houdingen krijgen een diepere betekenis en zullen leiden tot een beter inzicht in de materie als we weten waarom we het doen, zonder dit te veel te benadrukken. Natuurlijk kunnen de technieken effectief ingezet worden zoals we tijdens de workshop met meester Park hebben gezien. Met eenvoudige handelingen die relatief snel zijn aan te leren kan een goede zelfverdediging opgebouwd worden.



Wijsheden

De wijze heeft geen onwrikbare beginselen; hij past zich aan bij anderen.

De hoogste openbaring is de stilte.
(Lao-tse)

De Zonnegroet of Surya Namskar

Het is zaterdagmiddag 25 maart 12.45 uur als ik de zaal van de Volks Universiteit Haarlem binnenkom. Jan zit op zijn kleedje in de lotushouding voor de spiegel met naast hem de nodige papieren en attributen voor de les over de Zonnegroet.

In de kring zit al een aantal deelnemers op de bekende blauwe matjes rustig het blaadje met informatie door te lezen en te wachten op de dingen die komen gaan.

Als in totaal een kleine 20 man aanwezig is, heet Jan ons allen van harte welkom en begint de les. De 12 asana's (houdingen) waaruit de Zonnegroet bestaat, worden stuk voor stuk uitgelegd en voorgedaan en dan mogen wij het ook proberen. De Zonnegroet, die vooral erg goed is voor het lichaam om direct na het opstaan uit te voeren, heeft een weldadige werking op het hele lichaam. Het heeft een gunstige invloed op alle organen en spieren en wie iedere ochtend deze oefening doet, zal daar zeker de vruchten van plukken. Na een half uurtje heeft niemand het meer koud en

kan ik duidelijk merken dat ik niet meer zo soepel ben en dat mijn lijf wel een flinke portie beweging kan gebruiken. Maar daarin ben ik gelukkig niet de enige.

Als de asana's in een vloeiende beweging achter elkaar worden gedaan, links en rechts, heeft iedereen de Zonnegroet onder de knie. Behalve de Zonnegroet leert Jan ons ook nog een serie oefeningen die je dagelijks na de Zonnegroet kunt doen. Dan weet je zeker dat het hele lichaam klaar is om fris aan een nieuwe dag te beginnen.

Na gedane arbeid is het goed rusten. Met een zacht muziekje liggen we allemaal heerlijk op ons matje te ontspannen. Jan beëindigt deze middag met een heerlijk kopje thee met een koekje erbij en sluit af met de woorden: Doe de Zonnegroet 40 dagen achter elkaar en je zult het waarschijnlijk altijd blijven doen. Sla je één dag over... dan moet je weer helemaal opnieuw beginnen. Ik ben benieuwd wie het tot nu toe volgehouden heeft!
Sandra Eriks



De vier tijgers van Taijiquan

Door Jan Langedijk (Deel I van de Vier tijgers van Tai Chi Chuan).

Overgenomen uit een verhaal van Kris Oosting met illustraties van Jean Chin



Meester Tang Wei

De vier tijgervormen in taijiquan zijn zeer interessant. Het begint vriendelijk, maar eindigt met een wat lastige situatie voor de tijger. We dragen de tijger eerst naar de berg. Daarna slaan we de tijger en gaan we op hem zitten. Het eindigt met het schieten van de tijger.

De tijger is de koning van alle dieren. Het Chinese karakter Wang – koning – is over de tijger zijn gehele zwartgestreepte bruine lichaam geschreven.

De tijger is bekend in noord China en kon wel 2 tot 3 meter lang worden. Vroeger werd er op de tijger gejaagd. Hier was grote moed voor nodig en eindigde vaak slecht voor de jager.

Een schildering van de daoïst Chang Tao-ling, zittend op een tijger, wordt vaak gebruikt om kwade geesten te verdrijven.

De witte tijger is bekend in Feng Shui en we kennen allemaal het teken tijger in de Chinese astrologie. Over dit prachtige dier kun je boeken vol schrijven, echter in dit artikel beperken we ons tot de vier tijgers in taijiquan.

Meester Tang Wei noemt in zijn lessen vaak de belangrijkheid van de tijgers. Ook toont hij meerdere malen een video over een beroemde Chinese vechter met een tijger 'aan de hand'. Meester Tang vertelt vaak dat zijn leraar, meester Jiang Yu Kun (1), vaak benadrukte dat je naast

oefenen ook zelf onderzoek moet doen. Waar Yang is moet Yin zijn. Meester Tang onderstreepte dit op subtiel wijze door ons een voorblad te geven met een foto van meester Jiang Yu Kun en de Chinese karakters die 'Taijiquan research' betekenen. De kaft is er, nu de inhoud. Dit artikel gaat over een paar van mijn bevindingen tijdens mijn zoektocht naar tijgers. De namen van de vormen in de stijl betekenen vaak meer dan we weten. Ook de Chinese karakters zelf bevatten veel waardevolle informatie. Diegene die Chinese geneeskunde (acupunctuur, kruidengeneeskunde, tuina) bestuderen kennen dit van de verplichte klassieken zoals de Su Wen, Ling Shu, Shang Han en Wen Bing Xue.

Wij taiji-ers kennen het van de taiji klassieken. Korte zinnen en rijmpjes met een grote informatie dichtheid. Toch weer Yin en Yang. Laten we eerst de tijgervormen op zich en daarna als samenhangend geheel bekijken. Ik vond het zeer interessant te ontdekken dat iedere vorm een (levens) les bevat, maar dat ook de onderlinge volgorde van de vormen belangrijk is.

In Memoriam: PHOA YAN TIONG

* 1926



+ 2006

Na een lang ziekbed is Meester Phoa Y.T. op woensdagmorgen
22 maart 2006 overleden.

Hij was één der eerste leraren, zoniet de eerste, die Taijiquan in Amsterdam introduceerde en populair maakte bij een generatie huidige taiji leraren. Als erelid onderhield hij jarenlang contact met de STN en kwam hij graag kijken naar de demonstraties en wedstrijden op de jaarlijkse STN Competitie Dag. Het deed hem zichtbaar genoeg dat hij op zo'n dag zoveel oude bekenden en vroegere leerlingen kon ontmoeten, die hem allemaal de hand kwamen schudden en nog snel even een praatje maakten. Wij vinden het heel jammer dat met hem een Taiji pionier van zowel zijn gezin als van ons heen is gegaan. Degenen die zich hem herinneren uit die beginjaren van de Taiji zullen hem, zijn gedreven discussies en humor zelfs tot op de laatste dag, ten zeerste missen. De STN wil hem dan ook hartelijk bedanken voor alles wat hij voor de ontwikkeling van Taijiquan in Nederland heeft betekend en zal blijven betekenen, wij wensen PHOA een goede reis.



Meester **Phoa Yan Tiong** werd in 1926 in het voormalig Nederlands-Indië in Batavia in het district Weltevreden geboren.

Op zijn zesde jaar kreeg hij zijn eerste lessen in Martiale Bewegingskunst, van Khe An, de schoonzoon van Meester Kok Tai. Vervolgens kreeg hij les op de school van Meester Wong Tsjoë Kiu van Ang Tek Hwat, de stijl die hij leerde was "**AU HAUW CH'UAN**" (BLACK TIGER) een half intrinsieke kungtao stijl, en in 1948 mocht hij zich meester noemen.

Hij startte zijn Tai Chi Chuan training onder leiding van John Yalenezian, een leerling van Meester Liang Tung Tsai (een van de oudste leerlingen van Professor Cheng Man Ching), nog later werd hij gevormd door Meester Lo, Benjamin Pang Jeng. Meester Phoa Yan Tiong, door zijn leerlingen gewoon Phoa genoemd, wordt gerespecteerd als een waar meester van de Chinese Martiale Kunsten, en wordt beschouwd als de GODFATHER van het Tai Chi

Chuan in Nederland, veel leraren zijn direct of indirect onder zijn leiding begonnen.

In 1948 kwam Meester Phoa naar Nederland waar hij twintig jaar aan de Theaterschool in Amsterdam heeft lesgegeven... Naast Martiale Bewegingskunst heeft Meester Phoa zijn leven gewijd aan het goochelen. Met zijn goochelacts trad hij over de hele wereld op.

Door Daan Hengst, overgenomen van de STN website.

