



# Nieuwsbrief December 2021

Samengesteld door Rinus van den Broek

## Inhoud

Het jaar 2021 is bijna ten einde	2
Tussen Kerst en Nieuwjaar zijn we gesloten	2
Workshops over 'gezondheid in de winter' werden goed ontvangen	2
Tips om gezond te blijven in de winter, het Chinese Element Water	3
We hebben weer slow cookers	7
Podcast over de Chinese gezondheidsleer en de BOCAM opleiding	7
Een nieuw boek van een BOCAM coach: 'mindboxing'	7
Over The Gambia	8
Onze Wensen	9

## Het jaar 2021 is bijna ten einde

Het is een jaar dat we niet snel zullen vergeten. En wat gaat de toekomst brengen? Ik denk dat het steeds belangrijker wordt om je gezondheid te bewaken en te versterken!

We weten nog niet wat de nieuwe persconferentie dinsdag ons zal zeggen.

Wanneer we in de avonduren gesloten moeten blijven zijn er de volgende extra lessen overdag:

Op maandag van 14.45 tot 15.45 uur Yoga van Marian

Op maandag van 16.00 tot 17.00 uur Stokvorm van Marian

Op woensdag van 13.30 tot 14.30 uur Taijiquan de Yang Lu Chan Vorm voor gevorderden van Marian

Op donderdag van 13.30 tot 14.30 uur Taijiquan voor iedereen docent Piet

Op donderdag van 16.00 tot 17.00 uur Kung Fu voor Kinderen van Joshua

Op zaterdag van 13.00 tot 14.00 uur Qigong voor iedereen van Harrie

Op zaterdag van 14.30 tot 15.30 uur Taijiquan voor iedereen docent Piet

Daarnaast is er een vast nieuwe les op vrijdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur in Wushu Stokvorm. Heb je interesse om dit eens te voelen? Doe mee. De leerlingen die nu mee doen zijn enthousiast. Deze les wordt gegeven door Thomas Denkers die eerder docent is geweest.

Wanneer we met ingang van maandag 20 december weer 's avonds les mogen geven is het programma als vanouds.

Dit staat op onze site en een gedrukt exemplaar ligt in ons folderrek naast de receptie.

## Tussen Kerst en Nieuwjaar zijn we gesloten

Ieder jaar is het CNGO drie weken gesloten. Twee weken tijdens de bouwvak vakantie in de zomer en een week tussen Kerst en Nieuwjaar.

Ook dit jaar zijn we gesloten, van 25 december tot maandag 3 januari.

We hopen dat we op 3 januari weer volledig open mogen.

Zodat we het nieuwe jaar sportief kunnen beginnen.

## Workshops over 'gezondheid in de winter' werden goed ontvangen

Op woensdag 1 december en zondag 5 december was er een gratis workshop over 'gezondheid in de winter'. Zo'n 25 leden hebben hieraan deelgenomen en er kwamen enthousiaste reacties. In de zin van: "Goh Rinus, dit moet je vaker doen, super interessant", "het is zo logische en herkenbaar", enz. Deze workshop ging over gezondheid in de winter, het Element Water. Maar we zullen dit zeker ieder seizoen herhalen.

Hieronder een deel van de inhoud van de workshop. De deelnemers ontvingen de biologische klok, extra informatie over de Vijf Elementen en de Qigong oefenserie op papier.

Hieronder staat een stukje theorie uit de workshop.

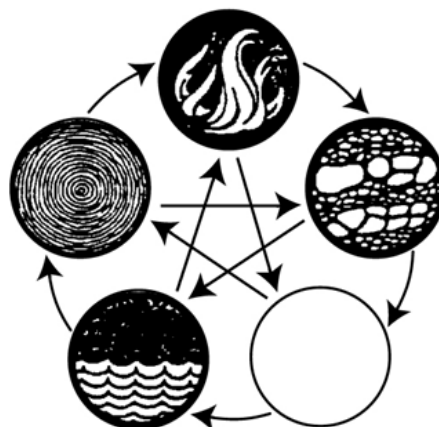
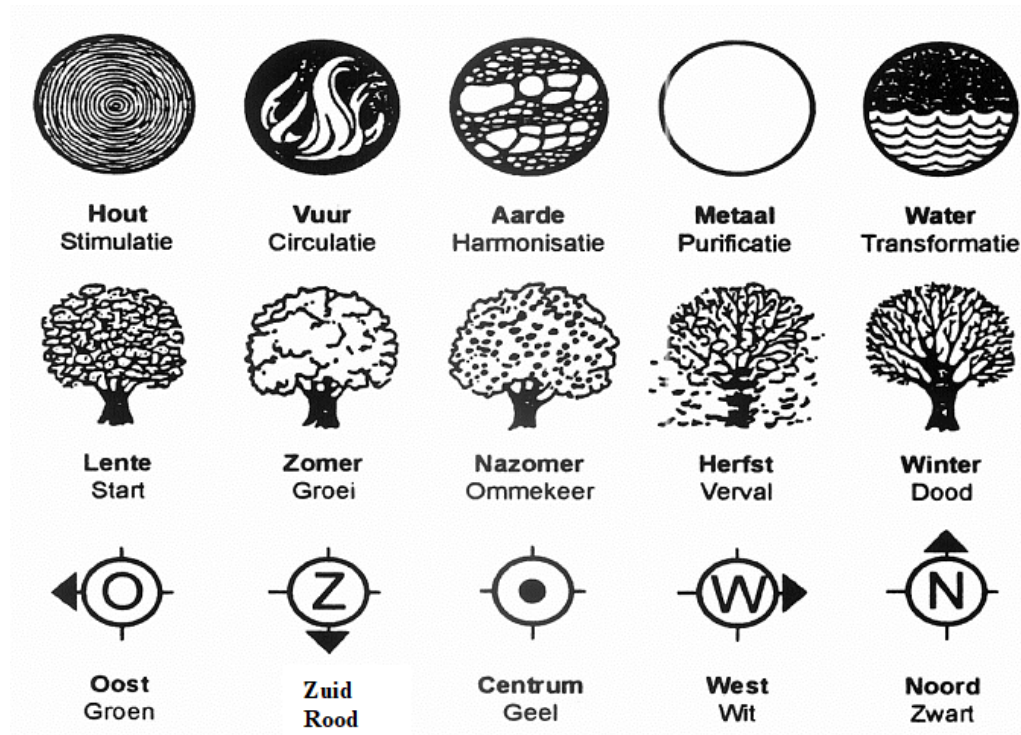
## Tips om gezond te blijven in de winter, het Chinese Element Water

In Nederland zou je dit laatste woord bijna letterlijk kunnen nemen want het wil hier nogal eens regenen. Maar in de Chinese Natuurfilosofie bedoelen ze daar wat anders mee.

Water is een van de Vijf Energieën, ook wel de Vijf Elementen genoemd die het leven vormen. Zowel in de natuur als in het lichaam en het leven van de mens kunnen we deze vijf energieën zien.

In het verleden hebben we in onze nieuwsbrieven vaak verteld over de 4000 jaar oude Chinese natuurfilosofie. Een oude filosofie die juist nu steeds meer wordt gebruikt. En niet voor niets. Over de wet van Eenheid. Dat we processen in het universum terug kunnen zien in het lichaam en in het bestaan van de mens (zie onze nieuwsbrieven of 'filosofie' op onze website). We hebben verteld over twee oerkrachten, yin en yang, die in balans moeten zijn voor gezondheid en geluk. En over de Drie Krachten die de mens Drie Schatten geven: fysieke, sociale en geestelijke gezondheid. De drie bronzen beelden in onze grote zaal symboliseren de Drie Schatten. Veel Chinezen hebben deze beeldjes in huis.

Nu gaan we verder met de onderverdeling van alle energie in het universum, op aarde in de natuur en in de mens, nu volgens de VIJF ELEMENTEN.



De Vijf Elementen worden ook wel de Vijf Energiefasen genoemd.

De energiefase van geboorte, of van de lente wordt Hout genoemd. De energie fase van groei, of van de zomer noemt men Vuur. De fase van ommekeer, van harmonie, de nazomer, wordt Aarde genoemd. De fase van verval, het loslaten, van de herfst is Metaal. En tot slot de fase van dood, de winter wordt Water genoemd.

Alles wat bestaat, alle energie in het universum hebben de oude Chinezen ondergebracht in deze Vijf. Bomen, planten, dieren, kleuren, geuren, smaken, zintuigen, voedingsmiddelen, bewegingen, sterren, alles ....ook emoties en gedachten.

Deze vijf energieën zien we steeds terug.

Zo kan Hout ook de vroege ochtend zijn, Vuur midden op de dag, Aarde de namiddag, Metaal de avond en Water de nacht.

In het lichaam zijn er vijf groepen van meer yin- en meer yang organen die overeenkomen met deze Vijf energieën.

Lever en Galblaas zijn de organen van Hout. Het Hart en de Dunne darm van Vuur.

Milt-alvleesklier en de Maag van Aarde. Longen en Dikke Darm van Metaal en Nieren en Blaas van Water. Vijf groepen van organen die elkaar voeden ('de Shen cyclus') en elkaar controleren ('de co cyclus') Alle Elementen werken samen, vormen samen één energie, vormen samen gezondheid. Het Element Water ontvang energie van Metaal en voedt het Element Hout en controleert (remt) het Element Vuur. Als voorbeeld: hartproblemen kunnen te maken hebben met zwakke nieren! Vuur krijgt energie van Hout, voedt Aarde en controleert Metaal. Enzovoorts.

## **Nu over het Element Water: hoe blijven we gezond in de Winter? Hoe behouden en versterken we in dit seizoen onze weerstand?**

De winter is het element Water. Het is de energiefase waarin je energie wordt *getransformeerd*. Zodat je in de lente, wanneer de dagen weer langer worden, je vervuld bent van nieuwe energie, van daadkracht en nieuw leven. De lente is Hout en staat voor het *stimuleren* van je energie.

Het Element Water voedt de botten, de gewrichten en de wervelkolom. Mentaal zorgt een sterk Element Water voor moed, wilskracht en doorzettingsvermogen.

De organen die bij dit Element horen zijn de nieren (meer yin) en de blaas (meer yang).

Koude is schadelijk voor de nieren. Zowel (te veel) kou van buiten als koude van binnen (door voedsel)! Zoals het hart niet goed tegen hitte kan, zo kunnen de nieren niet goed tegen koude!

### **Verzwak je het Element Water? Zorg je niet goed voor jezelf in de winter? Dan kun je problemen krijgen met het yin orgaan van dit Element, de nieren.**

Een teken van verzwakking van de nieren is vaak koude voeten hebben (of 's nachts hele hete voetzolen!); toenemende moeheid; last van koude; zeurende onderrugpijn bij inspanning; vaker moeten plassen, .... en natuurlijk ernstigere klachten zoals hernia, reuma, artrose, bot- en gewrichtsklachten, nierfalen, verminderend gehoor. Mentaal ontstaat er bij verzwakking vrees en angst en lusteloosheid.

### **Tip 1: In de winter nemen we daarom extra rust.**

De natuur is teruggetrokken, de energie is naar binnen gericht, zo ook bij de mens. De winter, het Element Water vraagt om ontspanning en rust, om bezinning en stilte (sowieso kom je vanuit stress zelden tot goede gedachten of daden!).

We leven dicht op elkaar, in drukte en herrie. In een overdaad aan informatie, wetten en regels. In een maatschappij waarin onze zintuigen voortdurend onder hoogspanning staan. Ze zijn constant bezig en geven onze hersens zoveel informatie dat het daar vaak een chaos wordt. En dan verliezen we soms de weg naar ons 'natuurlijke ik', naar een goed gevoel en vertrouwen in onszelf. En daarmee ook veel van ons zelf genezend vermogen.

Nog maar een goede 100 jaar geleden was stilte heel gewoon. Er waren geen auto's, geen herrie van toeters of bellen, van machines of vliegtuigen, geen radio, tv of mobiel, maar.... Stilte. Kort na het donker ging men naar bed en net voor het licht worden stond men op. Zonder wekker, want die klok zat in hen zelf. Men leefde meer met de natuur.

*De dagen zijn korter. Daarmee zou ook jouw activiteit wat minder moeten zijn dan in de zomer. Beweeg voldoende, maar neem vooral ook voldoende rust!*

## **Tip 2: we volgen de natuur, dat wil zeggen onze biologische klok.**

**Die is er niet voor niets!** Dat betekent:

\* **Ontbijten in de orgaan-kloktijd van de Maag** (de maag is dan het meest actief) en dat is tussen 07.00 en 09.00 uur. Belangrijk is om de dag te starten met voedsel. Zolang als er mensen op aarde leven hebben ze dat gedaan: eerst voor eten zorgen en daarna is er tijd voor cultuur. Zeker in de winter moet het lichaam voldoende energie hebben om zich te verwarmen. Zorg ook altijd dat je na het opstaan water of thee drinkt of anderszins vocht binnen krijgt (pap bijv.) Zeker voordat je gaat sporten of stevig bewegen. Er gaat 10 liter vocht rond in je lichaam. Vocht dat ook je wervelkolom en je gewrichten smeert. Door te drinken wordt dit circulatie systeem van vocht gestimuleerd.

\* **Beweeg in de orgaan-kloktijd van Milt-alvleesklier**, en dat is van 9.00 tot 11.00 uur. De Milt en alvleesklier worden gezien als één functie. Zij maken bloed van het voedsel en beweging is daarbij essentieel. Vrijwel iedere chronische klacht, zoals moeheid of reuma of fibromyalgie (spierreuma) wordt erger wanneer je 's ochtends in bed ligt! Ook wordt je labieler en vergroot je de kans op suikerziekte, een klacht die hoort bij het Element Aarde.

\* **Vóór de Houttijd (23.00) uur gaan slapen.** Teveel om uit te leggen: kort gezegd, alles begint bij Hout. Hout is geboorte, is nieuwe energie, die je in de nieuwe dag nodig hebt.

## **De organen die het in de winter extra zwaar hebben zijn de nieren en de blaas.**

Zoals het hart voor de bloedvaten zorgt zo zorgen de nieren voor je botten, je wervelkolom en gewrichten. Kou is het gevaarlijke en schadelijke weertype van het Element Water. Vandaar dat 95% van alle mensen met reuma meer pijn hebben in de winter.

**Tip 3: we verwarmen onze nieren:** zoals gezegd koude verzwakt de nieren, daarom gaan we de nieren in de winter verwarmen:

– **met voedsel.** Je hebt voedsel dat het lichaam verwarmd en voedsel dat koelt.

Het allerbelangrijkste is een energierijk en verwarmend ontbijt.

Haver is het graan dat het meest verwarmd. Als voorbeeld: wanneer je een paard haver voert kun je hem bij 8 of 10 graden onder nul toch in de wei laten staan. Voer je het paard altijd mais dan bestaat de kans dat hij 's ochtends is doodgevroren! Haver was vroeger volksvoedsel en men kon toen veel beter tegen kou dan nu.

Haverpap; Havermout; TEF pap. niet met melk maar met haver-, amandel-, of rijstmelk gemaakt. Eieren met spek.... ? Geen probleem! Je wordt er niet dik van, want je verteerd het gedurende de dag!

Chinezen zeggen: om gezond oud te worden eet je volgens de regel Keizer, Ambtenaar, Bedelaar. Ontbijten als een Keizer, lunchen als een Ambtenaar en dineren als een Bedelaar.

Bijzonder versterkend is 'bottensoep'. Boeren gebruikten dit vroeger om griep en ziekten te bestrijden en de steenkoude winters door te komen.

Ook in Chinese TCM-ziekenhuizen wordt bottensoep gebruikt als een versterkend geneesmiddel. Bot van kip, varken of rund laat je minimaal 8, maar liever nog 12, uur trekken en daar maak je soep van, of je drinkt het als bouillon. Bij het ontbijt! Het is even wennen maar naar een tijd verlang je er al naar in bed!

Heb je last van moeheid, kou, gewrichtsklachten of van een winterdip? Doe het minimaal een week en je zult versteld staan van het resultaat! (interesse?: wij verkopen goedkope goede slowcookers. Zie verderop:)



Wat beter niet eten in de winter?: Geen (of zo weinig mogelijk) koudmakend voedsel. Geen 'fris' uit de koelkast of ijsjes. Geen tropisch fruit zoals kiwi's, mango's en bananen. Geen rauwkost (of eerst verwarmen in de pan), yoghurt of soja. Geen vla of Mona toetje na de maaltijd.... Het zijn koudmakende producten, die je nieren verzwakken.

Drink vaak warm water of thee. Eet zo vaak mogelijk warm en verwarmende producten!

Bonen, noten, wortels, koolsoorten, stoofpotten, vlees, soepen, eieren, vis (vooral zout koud-water vis). Gebruik kruiden, kaneel, gember, ui, knoflook en eet fruit uit Nederland zoals pruimen, appels, peren en kersen.

Tot slot: een bijzonder versterkende drank voor de nieren is ginseng.

– **met thee:** onderschat niet de werking, vroeger had men niets anders!

De Kruidenthee van Het Kruidenrijk uit Haaren is absolute topkwaliteit. Neem drie maal daags een kopje thee. Kies 'Luchtwegen' bij verkoudheid; en kies 'Weerstand' bij opkomende griep (hierbij extra echineaforce gebruiken is supersterk!) en bij gewrichtsklachten en last van kou thee voor de nieren zoals onze 'Opbouwende mix' of voor 'Huid en Nieren'

Bij keelpijn of verkoudheid kunnen de stoomkruiden (of onze menthol kristallen) helpen.

– **met voetbaden**

Een heerlijke luie methode, je kunt het voor de tv doen! Maar toch effectief, vooral 's avonds en voor het slapen. Een zo heet mogelijk voetbad met daarin een eetlepel ruw zeezout. Tien minuutjes, daarna afdrogen en voeten warm houden! Je versterkt niet alleen de nieren, vaak zul je ook beter en dieper slapen.

– **met een eenvoudige oefening, 5 minuten, liggend in bed.**

Gestrekt liggend op je rug. Adem natuurlijk en ontspannen naar de buik. Je tenen wijzen omhoog maar zonder veel spanning. Duw links en rechts je hakken van je af. Doe het ook even – terwijl je liggend de voeten van je weg blijft duwen -met de tenen van beide voeten naar binnen of naar buiten wijzend (je voelt dan enkele andere spieren).

Na enkele minuten al voel je dat je onderrug warmer wordt. En daarmee verwarm je niet alleen de spieren in de onderrug maar ook de nieren. Het is uit ervaring daarnaast gebleken dat het in vele gevallen een goede remedie is tegen lage rugpijnen!

– **met moxa, massage, acupunctuur of acumagneten**

Eenvoudig te leren, wellicht voor een andere keer. Om dit in enkele workshops te behandelen. Tegelijk met een aantal EHBO punten voor bv. Hoofdpijn, buik- of maagpijn; beter inslapen of beter doorslapen; griep e.d. In het nieuwe jaar kom ik hier op terug. Maar niet in dit bestek.

**Tip 4: zorgen voor voldoende buitenlucht en beweging.**

Een goede circulatie van bloed, lymfevocht (10 ltr!) en Qi in de meridianen is belangrijk voor een goede weerstand en gezondheid. Door een goede circulatie worden alle Elementen gevoed.

Wij weten dat Taijiquan en Qigong niet alleen heerlijk zijn om te doen maar ook uiterst effectief in het verbeteren van weerstand en gezondheid.

Zie verderop voor het Qigong programma na deze theorie. Maar kom je thuis niet tot Qigong? Ga dan dagelijks wandelen. Ook meerdere malen per week zwemmen is heel effectief.

**Tip 5: doe Qigong om je energie gezond te houden!**

Qigong oefeningen versterken alle Elementen maar kunnen we richten op een van de Vijf.

Veel oefeningen waarbij de armen boven het hoofd komen zijn goed voor Shen, d.w.z. voor hart en longen. In Chinese ziekenhuizen gebruiken ze een speciale oefenserie met de naam Liang Gong voor Shen. Deze serie wordt ingezet bij zowel hart- als longklachten.

De Liang Gong voor Shen is vooral nog het meest versterkend voor Metaal. Het zorgt voor meer

zuurstofopname in het bloed. Vermindert al snel benauwdheid en moeheid, ook na covid-19 besmetting. Daarom wordt de serie in TCM ziekenhuizen vooral ook gebruikt bij ernstige longklachten zoals COPD, Astma, longemfyseem en om gevolgen van covid te bestrijden.

In China noemen ze de Qi die je beschermt tegen griep en virussen de Wei Qi.

De Wei Qi wordt gevormd door de Elementen Metaal en Water (de nieren).

Water vormt de basis van je energie (de nieren en het hart zijn de eerste organen die je kreeg in de moederbuik). Het is de 'zetel van je voorgeboorte-Qi' zegt de filosofie. De basis van kracht, ook seksuele energie, van al je energie en van je intuïtie.

We hebben de Liang Gong voor Shen gedaan en daarna oefeningen om de nieren te versterken.

Zoals: Langs het Bord van de Kluizenaars serie en eventueel ook de Kluizenaarsloop.

Alle oefeningen in Ruitersstand en alle oefeningen waarbij je diepe kniebuigingen maakt, tot aan hurkzit, versterken de nieren. Ook met ogen dicht in De Stand rustig cirkels maken met je as over de voeten helpt om je Qi naar beneden te brengen en de nieren te versterken.

Tot slot: Geniet van oefenen, van proeven, van je lichaam, van jezelf!

Hou de kou buiten en verwarm je van binnen!

## We hebben weer slowcookers

Zoals ik in het verhaal over water vertel: vroeger was bouillon of soep van botten die uren op het vuur had gestaan heel gewoon. Mijn oma zei: "bij ons op de boerderij stond er op de kolenkachel altijd een pot botten te trekken. Als er kinderen ziek werden kregen ze hieruit te drinken en waren ze zo beter" Het is enorm versterkend voor je algehele gezondheid.

Uiteraard kun je ook vlees, stoofpotten en andere gerechten klaarmaken in de cooker. Chinezen en Japanners zeggen bijvoorbeeld dat het goed is om rijst heel langzaam te garen. Dan heeft het meer Qi (in Japan Ki) in zich.

Al twee keer hebben we een partij besteld en snel verkocht. Nu hebben we opnieuw 20 cookers aangeschaft. De prijs van onze slow cooker van maar liefst 6,5 liter – een hele kip kan er in- is €34,90

## Een nieuw boek van een BOCAM coach: 'mindboxing'

Weer een nieuw BOCAM boek!

Ditmaal van psycholoog en BOCAM coach Jan Sleyfer.

Het boek heet 'mindboxing' en gaat over het verkrijgen van een betere gezondheid.

Hij spreekt in zijn boek over Drie Batterijen. Een batterij om je fysieke gezondheid sterker te maken; een batterij over aandacht voor je relaties en een batterij over je mentale gezondheid.

Dit komt overeen met de Drie Krachten en Drie Schatten (San Ti en Bao) uit de Chinese natuurfilosofie. In het boek staan meer dan 70 tips om je batterijen gezond te houden en verder te versterken. Bij enkele tips heeft Jan ook instructie filmpjes gemaakt die je door 'links' in het boek kunt zien. Ook Marian en Rinus hebben aan een filmpje meegewerkt. Jan noemt in het boek de BOCAM-opleiding als zijn inspiratie bron.

Mindboxing is te koop in het CNGO voor €29,90

## Podcast over de Chinese gezondheidsleer en de BOCAM opleiding

Enkele maanden geleden werd ik gebeld door iemand die podcasts maakt over Chinese gezondheidsleer en de TCM. Hij vroeg of ik even tijd had. Ik heb wel een uur met hem aan de telefoon gehangen. Tijdens ons gesprek kon ik hem ook op scherm zien. Ik had nog geen ervaring met podcast en dacht dat dit beeld ook tegelijk met de Podcast zou worden vertoond. Niet dus. Op het einde, heb ik het over het effect van bepaalde oefeningen die ik ook aan hem voordoe, maar dat zie je dus niet :) Toch hoor ik van mensen dat het 'best is leuk om eens te beluisteren'. Wil je meer weten over mijn ervaringen met de filosofie en de TCM en over de BOCAM? Trek er dan maar een uurtje voor uit :) en open onderstaande link.

<https://open.spotify.com/episode/4lZ2LMVb7jHxvrkLlrOb0?si=afb18f8096db4ba3>

## Over The Gambia

Zoals bekend bij veel leden: het CNGO heeft enkele projecten in dit kleine Afrikaanse land. Mijn vrouw Anky en ik steunen daar families. Daarnaast zijn er leden van het CNGO die een kind hebben geadopteerd voor school. Er gaan nu 12 kinderen naar school die anders mogelijk op straat zouden zwerven (of bedelen!).

Volgende week gaan wij (Anky en Rinus) weer naar dit mooie land. Om te kijken hoe het gaat en onze vrienden daar te steunen en...niet te vergeten ook te genieten van zee, de zon en de bijzonder aardige mensen. In Amerika noemen ze het land niet voor niets 'The smiling coast'. Van eerdere bezoeken hebben we nog leuke spullen uit Gambia in de verkoop.

Handwerk met liefde: Kleurige katoenen rugzakken met twee zij vakjes voor €17,50 en mooie leren kleine tasjes met Afrikaans binnen motief voor €19,50.



Ook kunt u nog steeds spullen inleveren. Bij voorkeur goede schoenen en kinderkleding (geen dikke jassen) mobieltjes; elektrische apparaten zoals tondeuse, radio, waterkoker, laptop; etc. (voor verkoop aan de rijken); schriften, potloden, en rugzakjes voor de kinderen....

Daarnaast zijn we voor de familie Trawally op zoek naar Engelse leerboeken. De vader is vroeger leraar geweest en probeert nu als vluchteling in Gambia met les in Engelse taal de kost te verdienen voor zijn gezin.



**Onze Wensen ...** van medewerkers, docenten en Anky en mij:  
Fijne feestdagen!

En we hopen dat we in het nieuwe jaar weer voluit en vrij  
kunnen leven.

Met plezier bewegen en sporten, wanneer we dat willen en  
met elkaar!

En dat we allemaal wat van de Drie Schatten (San Bao) mogen  
verwerven:

meer gezondheid en energie,  
fijne en diepgaande contacten en vriendschappen  
en een leven vol wijsheid en....humor!

**Dat** wensen we je toe voor 2022!!!



