

April 2010
1^e jaargang, editie 4

Shaolin Kung Fu in de spotlights

Voor jullie ligt de April editie van onze maandelijkse nieuwsbrief. Via deze weg willen wij al onze nieuwe leden nogmaals welkom heten bij het Chinese Shaolin Martial Arts Centrum.

Afgelopen maand heeft het Chinese Shaolin Martial Arts Centrum in samenwerking met Creative Media Maker Gabriel Bauer een videoclip "on the shelve geschoten". Dat betekent dat deze clip te koop zal zijn voor artiesten op zoek naar een leuk kung fu video. Of ie ooit jullie huiskamer zal bereiken, is nog maar de vraag. Het zal hopelijk dan de Shaolin Martial Arts ten goede promoten. Voor een indruk van deze shoot: <http://gallery.shaolinmartialarts.nl>

Mocht je suggesties of opmerkingen hebben, laat het ons (de redactie) weten.

Veel leesplezier! Omitofoh!

Agenda & Activiteiten

Za 1 Mei 2010 Zaal dicht

Geen training,
eerstvolgende training op
Dinsdag 4 mei

Di 18 Mei 2010 Seminar

Shaolin Kung Fu Seminar

Verzorgd door
Shaolin Kung Fu Monnik
uit China:
Shi Heng Jin



Tijd: 19:00u – 21:00u

Kosten: gratis voor onze leden

De seminar is toegankelijk voor
zowel beginners als de
gevoorderden.

Zet het alvast in je Agenda!

Meer info volgt over de seminar
volgt nog.

Aankondigingen & Mededelingen

Jarig deze maand:

Hugo, Jan, Kamal, Ton, Lucas

Namens CSMAC Van Harte Gefeliciteerd!

Moge Boeddha u belonen met liefde en rust!

Happy Birthday!



Buddha bless you!

Gefeliciteerd met het behalen van je Taolu Examen

Afgelopen 3 april en 10 april hebben onze leden Taolu examens afgelegd. We kunnen met plezier melden dat iedereen geslaagd is, maar... ja er is wel een kleine maar. De examens zijn uiteraard bedoeld om te motiveren, duidelijke kaders te stellen voor ieders niveau zodat je weet waar je staat en waar we naartoe gaan werken. Taolu staat voor de kunst van de vorm, dus betekent alle facetten van de vorm onder de knie te krijgen en dat kan alleen maar door veel te oefenen en te herhalen. Dat het examen nu is behaald, wil niet zeggen dat de vorm niet meer beoefend hoeft te worden. Veelvuldig oefenen bevordert je bewegingen, waardoor de vorm (en nieuwe vormen) nog beter tot hun recht zullen komen.



Als je voor een vervolgetamen op gaat in de toekomst, wordt verlangd dat je voorgaande materie ook nog steeds onder de knie hebt, focus je dus niet teveel op één vorm of onderdeel van het examen, maar blijf jezelf op alle vlakken verbeteren en perfectioneren, dat vereist inzet, discipline en hard werken. En is uiteindelijk waar Kung Fu écht voor staat.

Advertentie

Elke Donderdag

Shaolin Boxing

Tijd: 19:00u – 20:00u



Tai Chi Chen

Tijd: 20:00u – 21:00u



Locatie: Zaal Hazelaar Rosmalen

Advertentie



www.shaolinkungfu.nl

*Alles over de ontwikkeling van
Shaolin Kung Fu in Nederland!*

Advertentie



www.shaolingongfu.nl

Shaolin Kung Fu les in Amsterdam

**Uw Advertentie hier?
Laat het ons weten.**

Contactgegevens



Info@shaolinmartialarts.nl
www.shaolinmartialarts.nl

Geschiedenis Shaolin Kung Fu



Shaolin Kung Fu vindt haar oorsprong in de Shaolin Tempel in China. Deze Boeddhistische tempel ligt aan de voet van de Shong gebergte in de buurt van het stadje Deng Feng. Vanuit Shanghai is de afstand ongeveer 1000km en is goed te doen met de nachttrein. Mocht je plannen hebben om naar China te gaan dan is een bezoekje aan de tempel zeker

de moeite waard. Tegenwoordig is het een toeristisch trekpleister, maar de tempel staat nog steeds symbool van de Chinese martial arts. Alleen al om er aanwezig te mogen zijn, geeft een ongelooflijk gevoel. In de wijde omtrek is er nog een enkele Wushu school te vinden. Dit was in het verleden wel anders, waarbij de kung fu scholen als paddenstoelen uit de grond schoten. In het kader van het behoud van de natuurlijke omgeving en de monumentale tempels zijn deze scholen inmiddels verhuist naar de omliggende steden.

De Shaolin Tempel is omstreeks 495 na Christus gebouwd door de toenmalige keizer. Sindsdien heeft deze tempel garant gestaan voor de vele heroïsche verhalen, maar de tempel ken ook een rumoerig verleden (oa aanslagen en oorlogen tussen de verschillende keizers). Pas na de komst van Ta Mo, ± 30 jaar later, begint de ontwikkeling van Shaolin Kung Fu, eerst in de vorm van meditatie en ademhalingsoefeningen. Deze gezamenlijke oefeningen moest de band tussen de monniken versterken en ervoor zorgen dat ze niet in slaap vielen tijdens de meditatie (conditieverbetering).



De bron van deze ontwikkeling staat zonder twijfel aan de basis van onze eigen filosofie. Namelijk het verbeteren van gezondheid, voor jong & oud. Onze Boeddhistische mindset zegt dat Shaolin martial arts voor iedereen toegankelijk moet zijn.

Tai Chi Chen Stijl



De Chen Tai Chi stijl is ontwikkeld omstreeks 1600 en vernoemd naar Chen Wang Ting, een officier van de Ming Dynastie (Ming Keizerrijk). Hoewel Tai Chi over het algemeen bekend staat om de langzame vloeiende bewegingen, wordt de Chen stijl gekenmerkt door de afwisseling van rustige en snelle dynamiek, gecombineerd met vloeiende en krachtige (explosieve) acties waarbij ook de

karakteristieke op-en-neergaande spiraalbewegingen tot uiting komen.

Deze beweging komt ook terug in onze Shaolin kung fu verplaatsing van de standen. De geneeskrachtige werking van Tai Chi is al eeuwen lang een bekend gegeven in China. De "Chi" staat voor de lichaamsenergie die door ons lichaam vloeit en door deze te trainen, leren aan te voelen en te controleren, zul je energieker voelen en een betere conditie kunnen opbouwen.

De eerste lessen Chen Tai Chi zal zich daarom focussen op het aanleren van deze basisbewegingen, daarna zal er gewerkt worden naar het aanleren van de Tai Chi vormen. Tijdens de les zullen we deze in groepsverband oefenen, waarbij het echte werk zal beginnen!