

Taiji Centrum vzw *Shen*BUQI® International

Nieuwsbrief 15 augustus 2014

Taijiquan in Mortsel België

Vanaf 23 september 2014 start een wekelijkse avondcursus Taijiquan met meester Shen Zhengyu in Mortsel. Een opendeurdag vindt plaats op 16 september.



Taijiquan, van Chinese gevechtscunst naar heilzame bewegingsleer

Geworteld in een eeuwenoude Chinese traditie was taijiquan oorspronkelijk een gevechtscunst waarbij men Qi (vitale levensenergie) en taijijkrachten leerde gebruiken in plaats van pure spierkracht. De opkomst van vuurwapens veroorzaakte een verschuiving van de martiale toepassingen naar helende inzetbaarheid.

Taijiquan wordt nu voornamelijk onderwezen met de nadruk op het gezondheidsaspect. Een vastgelegde trage sierlijke bewegingsreeks is het middel. Een correcte houding is essentieel. Je leert je energiestroom (qi) te optimaliseren en te kanaliseren zodat je evenwicht ervaart, zowel geestelijk als lichamelijk. De taijijkrachten worden ingezet om de eigen gezondheid te bevorderen. Door taijiquan op de juiste manier te beoefenen verminderen rugklachten ontstaan door een verkeerde houding, wordt de bloedsomloop bevorderd zonder het hart te belasten, verwerf je een soepeler lichaam, een beter evenwichtsgevoel en toename van het concentratievermogen.

Door gebruik te maken van de taijijkrachten in je dagdagelijks leven breng je zelf je vitale levensenergie (je Qi) weer op niveau en ga je je rustiger en zelfverzekerder voelen. Dit leidt tot een goede fysieke gezondheid in combinatie met een mentaal evenwicht waardoor de levenskwaliteit verbetert.

Locatie: G.O. Basisschool Sint-Lutgardis Mechelsesteenweg 30 2640 Mortsel
balletzaal - ingang aan parking Mechelsesteenweg 48

Lesuren: dinsdagavond 19:30 - 21:30 - wekelijks

Prijs: 12 euro individuele les / 95 euro tienbeurtenkaart

Info: taijicentrum2000@gmail.com / 0475-810620

Lesgever: Shen Zhengyu

Meditatie-avonden in Brasschaat België



Het tot rust brengen van je brein - de aktie van het denken - de mallemolen van je gedachten vormt de basis. Ademhaling, lichaams-houding en energiedoorstroming ondersteunen dit proces. Je leert beter om te gaan met stress en komt positiever te staan in het dagdagelijks leven. Depressie kan voorkomen worden.

Boeddhistische meditatie leidt naar een individuele spirituele ontwikkeling welke ten dienste wordt gesteld van de medemens. Informatie-overdracht van meester tot leerling ondersteunt dit proces. Je vindt harmonie in jezelf en streeft naar harmonie buiten zichzelf. In een gezond lichaam verblijft een gezonde geest die bereid is zijn spirituele aard te beleven en te verstaan.

Data: 2014: 18/09 - 23/10 - 20/11 - 11/12
2015: 22/01 - 26/02 - 19/03 - 30/04 - 21/05 - 11/06
Locatie: Hoge Kaart 133 2930 Brasschaat - t.h.v. Riet Gobeyn
Prijs: 10 euro / avond
Lesuren: 20:00 - 21:30
Info en inschrijven: taijicentrum2000@gmail.com / 0475-810620
Lesgever: Meester Shen Zhengyu

Workshop Taiji37 Stok 20 - 21 september 2014 Geel België



De stok, pure eenvoud uit de natuur, is de metgezel van monnik en pelgrim, steun van boer en herder en een symbool van recht-schapenheid. In geoefende handen verandert de stok echter in een te duchten wapen. De steeds veranderende handgrepen geven de stok een zeer grote beweeglijkheid. De verbondenheid van de stok met de handen maakt het mogelijk lichaam en stok als één geheel in evenwicht te bewegen. De lengte en het grote bereik van de stok ontwikkelen beheersing van de fysieke ruimte en helpen bij het verlengen van de taijkrachten tot buiten het lichaam.

De taijstokvorm is gebaseerd op de korte Taiji37 NanPai Taijiquan vorm. De stokvorm, ontwikkeld door meester Shen Zhengyu, bevat praktisch geen herhalingen en wordt aangeleerd met een middellange stok (steunend op de grond tot aan de wenkbrauwen). Tijdens de oefeningen ontspan je het lichaam. De lichaamshouding verbetert. Je staat steviger op je benen en je wordt soepeler en krachtiger.

Beginners leren op zeer praktische wijze verschillende taijkrachten kennen. Gevorderden verdiepen door het beoefenen van Taiji-stok hun kennis en vaardigheden. De verdere ontwikkeling van de taijkrachten kan ook aangewend worden om binqi te verwijderen bij zichzelf of anderen.

- Locatie:** Sportzaal Sint Dimpna College, Gasthuisstraat 2, 2440 Geel
(parkeren via de bruine traliepoort rechts van de hoofdingang van de school)
- Lesuren:** za 10:00 - 17:00
zo 10:00 - 16:00
- Inschrijving:** za 09:30 - 10:00
- Prijs:** 125 euro - 65 euro/dag
- Info en inschrijven:** taijicentrum2000@gmail.com / 0475-810620
- Lesgever:** Shen Zhengyu

Workshop Geluiden Daoyin 07 - 09 november 2014 Zeist Nederland



Geluid en ademhaling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In de theorie van de vijf elementen worden geluiden aan organen gekoppeld. De trillingen van geluiden openen de lichaamskanalen en de meridianen en veroorzaken vibratie in organen en weefsels waardoor zelfbehandeling in de overeenkomstige gebieden mogelijk is.

In de Geluiden Daoyin opleiding worden o.a. de 'Zes ademhalings-technieken (Xu=fluiten, Si=sissen, Hao=zuchten, Cuai=blazen, Hu=lang uitademen, Xi=diep inademen) en 'de vijf klankentechniek' (Gong, Shang, Jue, Zheng, Yu) aangeleerd. Traditionele mantra's kunnen als Geluid Daoyin gebruikt worden waarbij het zelfhelende aspect benadrukt wordt. Belangrijk is de juiste uitspraak in combinatie met inzet van ademhalingskracht en dantiankracht. Tijdens de oefeningen wordt de omgekeerde (negatieve) buikademhaling gebruikt.

Naast de helende functies van de Geluiden Daoyin, vormen deze oefeningen ook een ideale basis voor de ontwikkeling van de stem. De oefeningen zijn een uitstekend hulpmiddel voor iedereen die zingt of met zijn stem werkt.

Locatie: Fysie fysiotherapeuten Godfried van Seijstlaan 41, 3703 BR Zeist

Lesuren: vrijdag 19:00 - 21:30 (25 euro)

zaterdag 10:00 - 17:00 (65 euro)

zondag 10:00 - 16:00 (65 euro)

Prijs volledige cursus: 145 euro

Lunch: zaterdag en zondag / 10 euro per dag

één week op voorhand inschrijven noodzakelijk

Info en inschrijven: www.vol-ledig.nl / Helen IJsselmuiden / 030-2341912

Lesgever: Shen Zhengyu

In de vorige informatiebrief stond een andere locatie.

NIEUWE LOCATIE: Godfried van Seijstlaan 41, 3703 BR Zeist Nederland

Workshop Taiji37 Masterclass 22 - 23 november 2014 Mortsel België

打手歌

棚捋挤按须认真，
上下相随人难进，
任他巨力来打吾，
牵动四两拨千斤，
引进落空合即出，
沾连粘随不丢顶。

De Taiji37 - Masterclasses zijn bedoeld voor de student met een stevige basiskennis taiji verworven binnen de kennislijn van Dr. Shen Hongxun - Shen Zhengyu.

De bestudering van van de verschillende lijnen van "Het lied van Pushing Hands" wordt verder uitgewerkt. Verschillende taijkrachten worden zowel theoretisch als in de praktijk uitvoerig behandeld.

De modules Taiji37 NanPai, Taijizwaard en Sanshou worden verder ingeoeffend.

Locatie: G.O. Basisschool Sint-Lutgardis Mechelsesteenweg 30 2640 Mortsel

Lesuren: za 10:00 - 17:00

zo 10:00 - 16:00

Inschrijving: za 09:30 - 10:00

Prijs: 125 euro - 65 euro/dag

Info en inschrijven: taijicentrum2000@gmail.com / 0475-810620

Lesgever: Shen Zhengyu

Initiatiecursus *ShenBUQI*[®] Tuina - Qi Massage in Gierle* België



Drie avonden initiatie qi-massage vertrekkend vanuit de traditionele Tuina-massage technieken welke aangevuld worden met de speciale qi-behandeltechnieken van BUQI. Voorkennis is niet vereist. Een syllabus wordt voorzien.

14 november: "Ontspannende hoofd- en nekmassage"

12 december: "Massage voor onderrug en vermoeide benen"

16 januari (**): "Qi-stroming verbeteren door ontspannen van spieren en openen van gewrichten"

Deze cursus wordt ingericht in nauwe samenwerking met de Taijivereniging MingMen.

Data: 14 november 2014 - 12 december 2014 - 16 januari 2015

Locatie: (*) Sporthal Brulens Gierle onder voorbehoud

Prijs: 25 euro / avond

Lesuren: 19:00 - 22:00

Info en inschrijven: deceulaer.peeters@pandora.be / 0487-161019

taijicentrum2000@gmail.com / 0475-810620

Lesgevers: Theo Deceulaer - (**) Shen Zhengyu

Introductieavonden *ShenBUQI*[®] Tuina - Qi Massage in Zeist Nederland



Tijdens deze introductieavonden *ShenBUQI*[®] Tuina - Qi Massage kan je kennis maken met deze unieke manier van massage. In januari 2015 start een jaartraining bestaande uit twee weekends en acht zaterdagen. Deze cursus wordt ingericht in nauwe samenwerking met Helen IJsselmuisen. Meer informatie is terug te vinden op haar website www.vol-ledig.nl

Data: 12 september 2014 - 21 november 2014

Locatie: Fysie fysiotherapeuten Godfried van Seijstlaan 41, 3703 BR Zeist

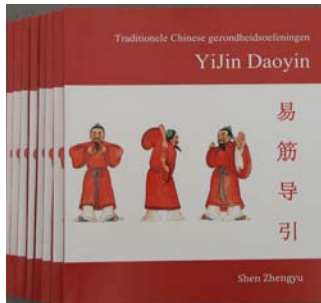
Prijs: 15 euro / avond

Lesuren: 19:30 - 21:30

Info en inschrijven: welkom@vol-ledig.nl

Lesgever: Shen Zhengyu

Boek YiJin Daoyin



Tijdens de Nederlandstalige vertaling van het boek "YiJin Daoyin - YiJinJing - Chinese health exercises 2008 - Dr. Shen Hongxun" ontstond het idee het boek verder uit te werken.

Voortbouwend op de opleiding van zijn leermeester Dr. Shen Hongxun werd de energetische uitvoering gedetailleerd uitgewerkt. De helende en preventieve functies van de Yijin Daoyin werden aangevuld met eigen ervaringen en inzichten.

Nieuwe studenten missen de kennis van de gehanteerde begrippen en het gedachtegoed. De noodzakelijke kennis van het energetisch lichaam, een basiskennis van het fysieke lichaam, een woordenboek, het concept van de dubbele vicieuze cirkel en het verwijderen van binqi, een overzicht van de voornaamste accupunctuurpunten en meridianen en een aantal gebruikelijke misverstanden vormden de basis voor het aanvullend Lexicon.

Het boek is verkrijgbaar tijdens de cursussen gegeven binnen de lineage Dr. Shen Hongxun - Shen Zhengyu.

Website www.shenhongxun.org



Op 8 augustus 2014 zou Dr. Shen Hongxun zijn 75ste geboortedag gevierd hebben. Ter gelegenheid van deze speciale gebeurtenis wil ik eer en respect betonen aan mijn vader en Meester. Een website www.shenhongxun.org is ontworpen om zijn leven en werk te delen en te vieren.

Namo Omi Dova
Shen Zhengyu

Shen Zhengyu



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en **ShenBUQI**® International. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook TaiJi37®, Daoyin-Therapie en Buqi®-opleidingen in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

Meer informatie omtrent wekelijkse lessen, workshops en internationale cursussen kunt u terug vinden op www.taijicentrum.org (Nederlandstalig) of www.shenbuqi.com (Engelstalig).

Email : taijicentrum2000@gmail.com

GSM Shen Zhengyu 0475-810620

GSM Smits Jef adm. Taiji Centrum vzw 0471-592252