

Taiji Centrum vzw
ShenBUQI[®] International

Prettige feestdagen en gelukkig nieuwjaar!

Nieuwsbrief 24 december 2014 - voorjaar 2015

Workshops Taiji Stok

Locatie: Sportzaal Sint-Dimpna College Geel
Gasthuisstraat 2440 Geel België
(parkeren via de bruine traliepoort
rechts van de hoofdingang van de school)

Lessen: zaterdag 31/01/2015 10:00-17:00
zaterdag 21/03/2015 10:00-17:00
zaterdag 20/06/2015 10:00-17:00

Inschrijving: zaterdag 09:30 - 10:00

Prijs: 65 euro/dag

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

Lesgever: Shen Zhengyu

De taijistokvorm is gebaseerd op de korte Taiji37 NanPai Taijiquan vorm en wordt aangeleerd met een middellange stok. 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 taijikrachten kennen. Gevorderden verdiepen door het beoefenen van Taiji-stok hun kennis en vaardigheden. De verdere ontwikkeling van de taijikrachten kan ook aangewend worden om binqi te verwijderen bij zichzelf of anderen.



Workshops Zeist Nederland

De cursussen worden ingericht in samenwerking met Vol-ledig Helen IJsselmuiden.

17 januari 2015 Yijin Daoyin

18 januari 2015 ShenBuqi Tuina Massage

01-03 mei 2015 Chan Meditatie

Meer informatie is te vinden op de website www.vol-ledig.nl

Workshops YiJin Daoyin

Lessen: zondag 01/02/2015 10:00-17:00
G.O. Basisschool Sint-Lutgardis
Mechelsesteenweg 30 2640 Mortselsel

zondag 22/03/2015 10:00-17:00
zondag 21/06/2015 10:00-17:00
Sportzaal Sint-Dimpna College Geel
Gasthuisstraat2 2440 Geel België

Inschrijving: zondag 09:30 - 10:00

Prijs: 65 euro/dag

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

Lesgever: Shen Zhengyu



易
筋
导
引

Deze korte eenvoudige qigong-oefeningen zijn makkelijk aan te leren. De oefeningen kunnen afhankelijk van de fysieke vermogens van de beoefenaar meer of minder intensief worden uitgevoerd op individueel tempo. De YiJin Daoyin zijn in het bijzonder bruikbaar voor het reinigen van het energielichaam, het versterken van het fysieke lichaam en de verbetering van de algemene gezondheid.

Workshop Taiji37 Masterclass 30 - 31 mei 2015 Mortselsel België

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

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

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. Samenhand tussen het lichaam, qi-stroming en mind wordt belicht. Verschillende taijikrachten worden zowel theoretisch als in de praktijk uitvoerig behandeld. De modules Taiji37 NanPai, Taijizwaard, Pushing Hands en Sanshou worden verder ingeoeffend.

Zomercursus Gouden Draak Daoyin 02 - 05 juli 2015 Geel

Locatie: Sportzaal Sint-Dimpna College Geel
Gasthuisstraat 2 2440 Geel België

Lesuren: donderdag 02/07/2015 10:00-17:00
vrijdag 03/07/2015 10:00-17:00
zaterdag 04/07/2015 10:00-17:00
zondag 05/07/2015 10:00-15:30

Inschrijving: donderdag 09:30-10:00

Prijs: cursus: 250 € per dag: 65 €

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

Lesgever: Shen Zhengyu

Accommodatie: Bed- & breakfast en hotels in de buurt zijn terug te vinden op www.geel.be (rubriek: Eten, drinken en slapen).
Er wordt géén middagmaal voorzien.
In de buurt van het college zijn eetgelegenheden.



De Chinese draak is een mythologisch wezen en wordt voorgesteld als een machtig dier dat zijn hoofd, lange nek, ledematen en staart spiraals-gewijs beweegt wanneer hij door de lucht vliegt. De drakendans, ter gelegenheid van de traditionele Chinese nieuwjaarsviering, is overal ter wereld zeer populair. De kleurrijke kostuums en de exotische dansen zorgen voor een boeiend spektakel. De uitvoering is echter dikwijls slechts een puur lichamelijk gebeuren zonder innerlijke kracht.

De drakendans inspireerde Dr. Shen Hongxun tot het ontwikkelen van negen oefeningen met spiraalbeweging: de Gouden Draak Daoyin. Deze oefenreeks bestaat uit: de draak ontwaakt uit zijn winterslaap, de draak rekt zijn klauwen uit, de draak kwispelt met zijn staart, de draak verlaat zijn hol, de draak bidt, de draak speelt met de parel, de draak speelt met water, de draak danst de liefdesdans, de draak keert weer in winterslaap.

Om een nog hoger niveau te bereiken na het openen van de vijf kanalen en het activeren van de drie circulaties moet je de spiraalvormige kanalen langs de wervelkolom openen. Deze kanalen openen zich wanneer de interne kracht langs de wervelkolom omhoog beweegt als twee draken, vanaf de stuit tot door de kruin.

De spiraalbewegingen zijn zeer effectief bij het corrigeren van de ruggenwervels, de verbetering van de lichaamshouding, het activeren van de dantian en het reinigen en openen van de zes kanalen. De Gouden Draak Daoyin hebben hierdoor een harmoniserende invloed op fysiek en mentaal energieniveau.

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 *Shen*BUQI® 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