

ShenBUQI® International

Lexicon



词典

Shen Zhengyu

naar de eerste uitgave van het **Lexicon**
Copyright © juli 2015 Shen Zhengyu
ShenBUQI® International
Edegem België

Dit boek is enkel bedoeld voor studenten binnen de lineage
Dr. Shen Hongxun - Shen Zhengyu. Het wordt niet te koop
aangeboden aan niet-studenten.

Auteur:	Shen Zhengyu
Tekst:	Shen Zhengyu Jef Smits Jef Mertens Theo Deceulaer
Ontwerp omslag:	Jef Smits
Fotografie:	Roger Clijnen Shen Zhengyu

Copyright © juli 2019, Shen Zhengyu, Edegem, België
Alle rechten voorbehouden. Dit boek mag niet gerepro-
duceerd worden, noch in zijn geheel noch gedeelten ervan,
door fotokopie, printen of eender welk ander middel.



opgedragen aan mijn grootmoeder Yin WanFang 尹婉芳

Shen Zhengyu



Dr. Shen Hongxun 沈洪训 (1939 - 2011)



Shen Zhengyu 沈征宇 (1965)

Inhoud

Voorwoord	15
DEEL I THEORIE	17
1 Lichaam - Energie - Bewustzijn	18
2 YuánQì-systeem	21
2.1 Qì	24
2.2 YīnYáng	25
2.3 WǔXíng - Vijf elementen	26
2.3.1 Enkele kenmerken	27
2.3.2 Interactiecyclussen	28
2.3.3 Relatie tussen de cyclussen	30
2.4 BāGuà - Acht divinatiesymbolen	31
2.5 SānBǎo - Drie schatten	33
2.6 NèiJīngTú - Innerlijke Landschap	34
3 Energetisch structuren	35
3.1 Dāntián	36
3.2 Mài	39
3.3 Mài-aftakkingen	43
3.4 SānGuān - Drie poorten	49
3.5 Qì-circulaties	55
3.6 Dān - Parels	57
3.7 JīngLuò - Meridianen	58
3.8 Enkele acupunctuurpunten	81
4 Bìnqì	94
4.1 Zhēngqì-Xiéqì	94
4.2 Bìnqì-Xiéqì	95

4.3 Bìnqì	96
4.3.1 Definitie	96
4.3.2 Normale verwijdering	97
4.3.3 Stagnatie	98
4.3.4 Actieve verwijdering	99
4.3.5 Soorten	100
4.3.6 Waarnemingen	102
4.3.7 BìngYuán - Oorzaak van ziekte	103
4.4 Vicieuze Cirkels	104
4.4.1 Verstoring	104
4.4.2 Doorbreken	105
4.4.3 Dubbel Vicieuze Cirkel	106
4.4.4 Vicieuze Cirkel van Verstoring	107
5 Enkele concepten	108
5.1 Ontspannen	108
5.2 Stretchen - Verlengen	108
5.3 Duwen	109
5.4 Buigen van een gewricht	109
5.5 Kin intrekken	110
5.6 Schouders laten zinken	110
5.7 Intrekken van de lies	111
5.8 Heiligbeen en Staartbeen	111
5.9 Openen van de knieën	112
5.10 Voeten in de grond duwen	113
5.11 Gebruik geen spierkracht	113
5.12 Concentratie	114
5.13 Leegte	114
5.14 Verzamelen van qì	115
5.15 Omgaan met theorie	117
6 Enkele metaforen	118
6.1 Fiets	119
6.2 Computer	120
6.3 Auto	121
6.4 Ruiter en Paard	124
6.5 Ezel en Paard	125

7 Basisoefeningen	128
7.1 Enkele aanbevelingen	129
7.2 Lichaamshouding	130
7.2.1 Correcte staande houding	131
7.2.2 Correcte zithouding	134
7.3 Enkele oefeningen	138
7.3.1 Groet dǎoyǐn	138
7.3.2 Stap dǎoyǐn	140
7.3.3 Wandel dǎoyǐn	143
7.3.4 WúJí staande houding	144
7.3.5 TàiJí staande houding	145
7.3.6 WǔXī staande houding	146
7.3.7 HMM staande houding	147
7.3.8 Achtpilaren dǎoyǐn	148
7.3.9 Muur dǎoyǐn	149
7.3.10 Schommel dǎoyǐn	151
7.3.11 Wip dǎoyǐn	153
7.3.12 Carrousel dǎoyǐn	155
7.3.13 Grimas dǎoyǐn	156
7.3.14 Lach dǎoyǐn	157
7.3.15 Kus dǎoyǐn	159
7.3.16 Romptol dǎoyǐn	161
7.3.17 Fiets dǎoyǐn	162
7.3.18 Recht komen uit zithouding dǎoyǐn	163
7.3.19 Slang dǎoyǐn	165
7.3.20 Slapende draak dǎoyǐn	167
7.3.21 Offer wierook dǎoyǐn	169
7.3.22 De Gouden draak speelt met de parel	189
7.3.23 Hemel-Aarde dǎoyǐn	199
8 Ademoefeningen	215
8.1 Omgekeerde buikademhaling	215
8.2 Ademoefening 1234567	217
8.3 Ademoefening Hijgen als een hond	219
8.4 Ademoefening Lang uitademen	220
8.5 Opbouwen Kleine kosmische circulatie	221

8.6 Ademoefening Links-Rechts circulatie	223
8.7 Opbouwen Vaascirculatie	224
9 Bìnqì verwijderen	227
9.1 Schud dǎoyǐn	227
9.1.1 Armen - Handen	227
9.1.2 Benen - Voeten	229
9.2 Zwaai dǎoyǐn	231
9.2.1 Lange arm	231
9.2.2 Dubbele lange arm	232
9.3 Uitmasseren	233
9.3.1 Handen	233
9.3.2 Voeten	234
9.4 LǎnZhāYī Àn	235
9.5 Insluit dǎoyǐn	236
9.6 Beenmerg dǎoyǐn	246
9.7 Andere technieken	247
10 Verlengen van ZhōngMài	248
10.1 Zachte methoden	249
10.2 Harde methode	251
11 Meditatie	253

DEEL III Aanvullende gegevens	255
12 Het fysieke lichaam	256
12.1 Zenuwstelsel	257
12.2 Spierstelsel	258
12.3 Pezen-Ligamenten	260
12.4 Fascia	261
12.5 Ademhalingsstelsel	262
12.6 Cardiovasculair stelsel	264
12.7 Lymfestelsel	266
12.8 Spijsverteringsstelsel	269
12.9 Hormoonstelsel	270
12.10 Skelet	272
12.10.1 Lokalisatie van de ruggenwervels	273
12.10.2 Relatie ruimtes en de organen	274
12.10.3 Relatie ruimtes en ziekten	275
12.10.4 Relatie ziekten en wervelkolom	276
13 Woordenboek	277
14 Dynastieën in China	294
15 Dr. Shen Hongxun	296
16 Shen Zhengyu	299
17 Bibliografie	300

Voorwoord

Bepaalde concepten, begrippen, metaforen en basisoefeningen worden veelvuldig gebruikt tijdens de verschillende cursussen van **ShenBUQI**[®] International. Daarnaast is het verwerven van een minimale kennis van het lichaam, zowel op energetisch als fysiek vlak, noodzakelijk.

Taal, geschreven of gesproken, is een veelgebruikte manier van informatieoverdracht. Taalgevoeligheid en taalvaardigheid vormen soms barrières in het overbrengen van concepten en denkinhouden. Taal schiet dan tekort om het wezenlijke door te geven. Vertaling leidt bovendien makkelijk tot verlies van nuances en specifiek woordgebruik kan aanleiding geven tot het ontstaan van misverstanden.

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en student. Het lichamelijk doen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding wordt dan ook uitdrukkelijk aanbevolen. Dit boek is geen doe-het-zelf handleiding. Vermits kennis en ervaring voortdurend evolueren en onderhevig zijn aan verandering, vormt dan ook dit hernieuwde naslagwerk opnieuw slechts een geheugensteuntje, een momentopname, een mogelijk naslagwerk voor verdere verdieping en evolutie; een startpunt, geen eindpunt.

Graag wil ik mijn dank uitdrukken aan alle mensen die bijgedragen hebben tot de realisatie van de tweede uitgave van het Lexicon.

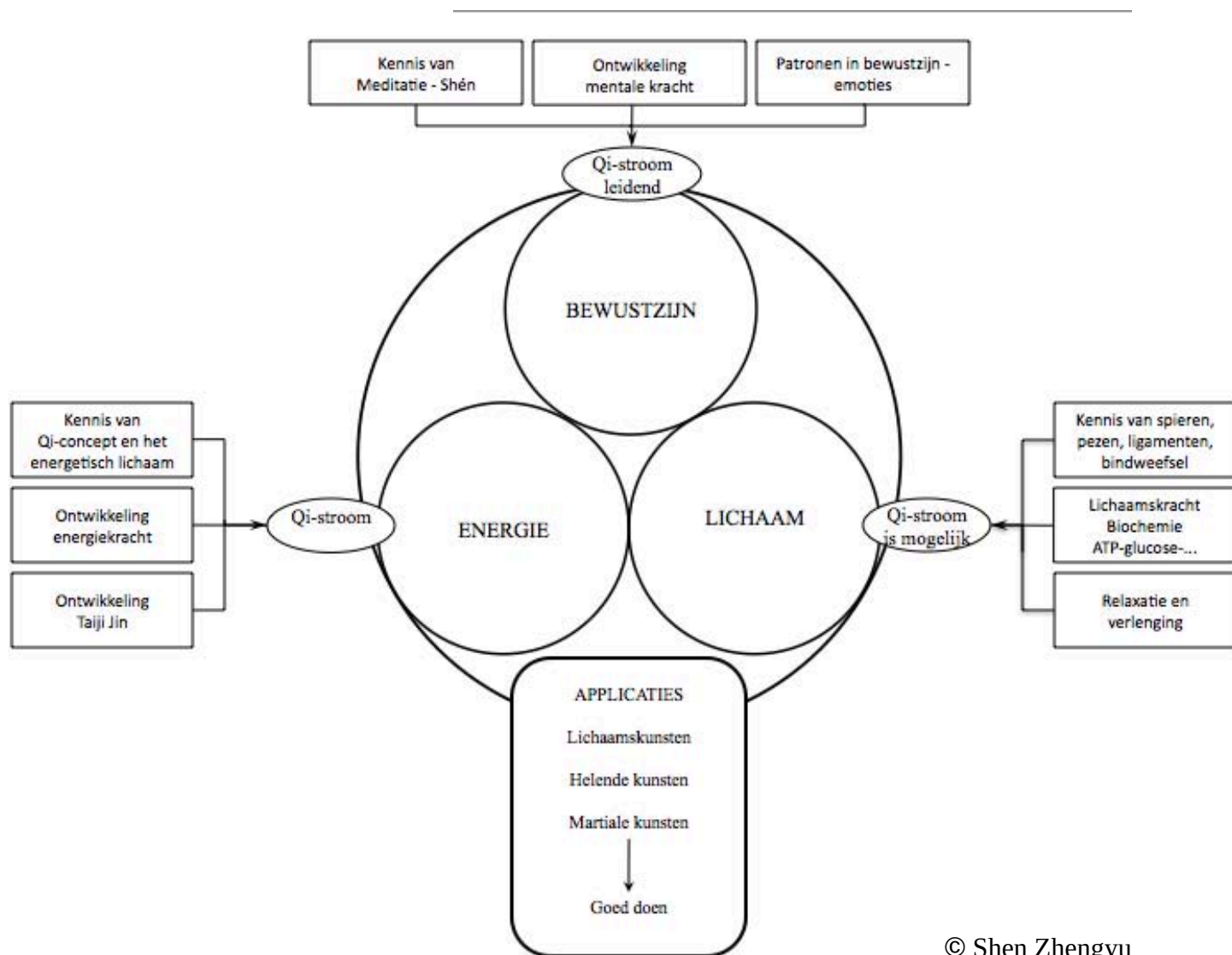
Shen Zhengyu, Edegem 1 juli 2019

DEEL I Theorie

*Praktijk zonder theorie is blind.
Theorie zonder praktijk is steriel.*

Lichaam - Energie - Bewustzijn

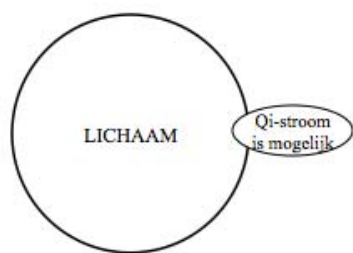
Shēn 身- Qì 氣- Wù 悟



© Shen Zhengyu

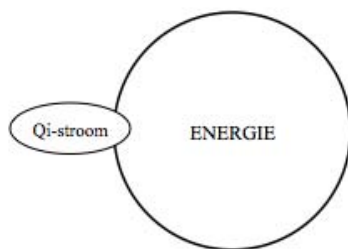
Gezond en gelukkig leven in harmonie met jezelf, je omgeving en je medemens. Het lijkt een ideaal. Maar je kunt er naar streven, er naar werken en er naar leven. Tàijí is een mogelijke weg om dit te bereiken. Maar net als bij het gaan van elke andere weg zal het je inzet, energie en volharding kosten.

De samenwerking tussen het lichaam (houding - beweging), de energie (adem - geluid) en het bewustzijn (mind - geest) vormt de fundamentele basis van je ontwikkeling. De studie van deze relatie vormt het centrale thema van de verschillende cursussen en wordt schematisch uitgebeeld in een driecirkelvormige eenheid.



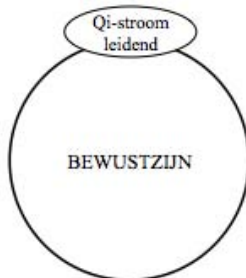
Theoretische kennis van het fysieke en het energetische lichaam verwerf je door studie. Door veelvuldig oefenen ontwikkel je de basiseigenschappen: lichaamskracht, lenigheid, snelheid, coördinatie, evenwicht, uithouding, weerstand. Je leert om te gaan met energie en energiestroming. De juiste balans tussen ontspanning en inspanning is de sleutel. Qi-stroming wordt mogelijk.

De activering van de dāntián kan pas gebeuren indien het lichaam deze activering mogelijk maakt. Het centrum van energetische werkzaamheid verlagen, de ademhaling richten, het ontspannen van de spieren, het verlengen van de ligamenten en het aansluiten op de aardekracht gebeuren door middel van het lichaam.

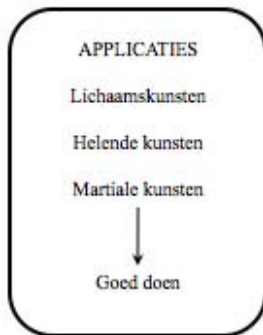


Het openen van het centrale kanaal, de kleine kosmische circulatie, de links-rechts circulatie, de spiraalcirculatie, de vaascirculatie, de grote kosmische circulatie en de volledige bewegingsvrijheid van de drie dāntián kunnen plaats vinden van zodra qì-stroom aanwezig is. Energiekracht verwijst naar de interne lichamelijke kracht. Het is een complexe kracht die bestaat uit verschillende componenten: de opwaartse aardekracht, celvibratiekracht, spiraalkracht, spontane bewegingskracht, ademhalingskracht, dāntiánkracht, mentale kracht en hemelkracht.

Energiekracht is een manifestatie van qì (气). Tàijí-krachten (TàijíJìn 太极劲) zijn doelgerichte manifestaties van energiekracht. In het omgaan met energie heb je zowel de ontwikkeling en groei (Yǎng 养) als het bewaren, opslaan en spaarzaam gebruiken (Shěng 省). Het lichaam moet de qì-ontwikkeling aankunnen. Het is niet de bedoeling het lichaam uit te putten of het zelfcorrigerend vermogen van het lichaam te verstoren.



De beheersing en de doelgerichte inzetbaarheid van de ontwikkelde energiekracht door mentale kracht en het ontwakken van latente vermogens worden mogelijk door de ontwikkeling van de bovenste dāntián.



Goed doen en het vaardig gebruik (Yì 艺) van qì gaan samen met de ontwikkeling van de juiste intenties (Yì 意) en met moraliteit, ethiek, goedheid, innerlijk normbesef (Dé 德). Je wordt onafhankelijk van opgelegde wetten, religie of meesters. Je wordt 'wakker' en verspreidt door het samengaan (Shuāng 双) van zuivere intenties en hoogstaande moraliteit een 'subtiële geur als van een orchidee' (Xīn 馨). Goed doen veronderstelt een bewustzijnsontwikkeling. Het vereist het maken van de juiste keuzes. Maar je kunt reeds en steeds beginnen met het stoppen van 'niet-goed doen'.



德艺双馨
DéYìShuāngXīn

Hoe je uiteindelijk denkt en handelt, bepaalt wie je bent. Het verschil met Boeddha is slechts een gedachte. Je hoeft geen boeddhist te zijn om het verschil op te lossen.

YuánQì-systeem

YuánQì 元气

Het westers concept van levensenergie, vitale energie, vitaliteit benadert het begrip yuánqì (元气). Zij die een overvloed aan yuánqì bezitten, zijn sterker en gezonder dan zij die een lagere hoeveelheid yuánqì hebben. Heb je een tekort aan yuánqì dan ben je sneller vermoeid en wordt je makkelijker ziek. Wanneer uiteindelijk yuánqì volledig verbruikt is, sterf je. Een grote verscheidenheid oefeningen werd ontwikkeld om de dāntián te stimuleren en te activeren. Op deze manier kan je een lang leven in goede gezondheid verwerven.

Wanneer je wordt geboren, 'erf' je yuánqì (原气) van je ouders. In de Traditionele Chinese Geneeskunde betekent yuánqì 'prenatale qì'. Deze schrijfwijze mag niet verward worden met het woord yuánqì (元气) welke identiek wordt uitgesproken maar de betekenis 'primaire vitale energie' heeft.

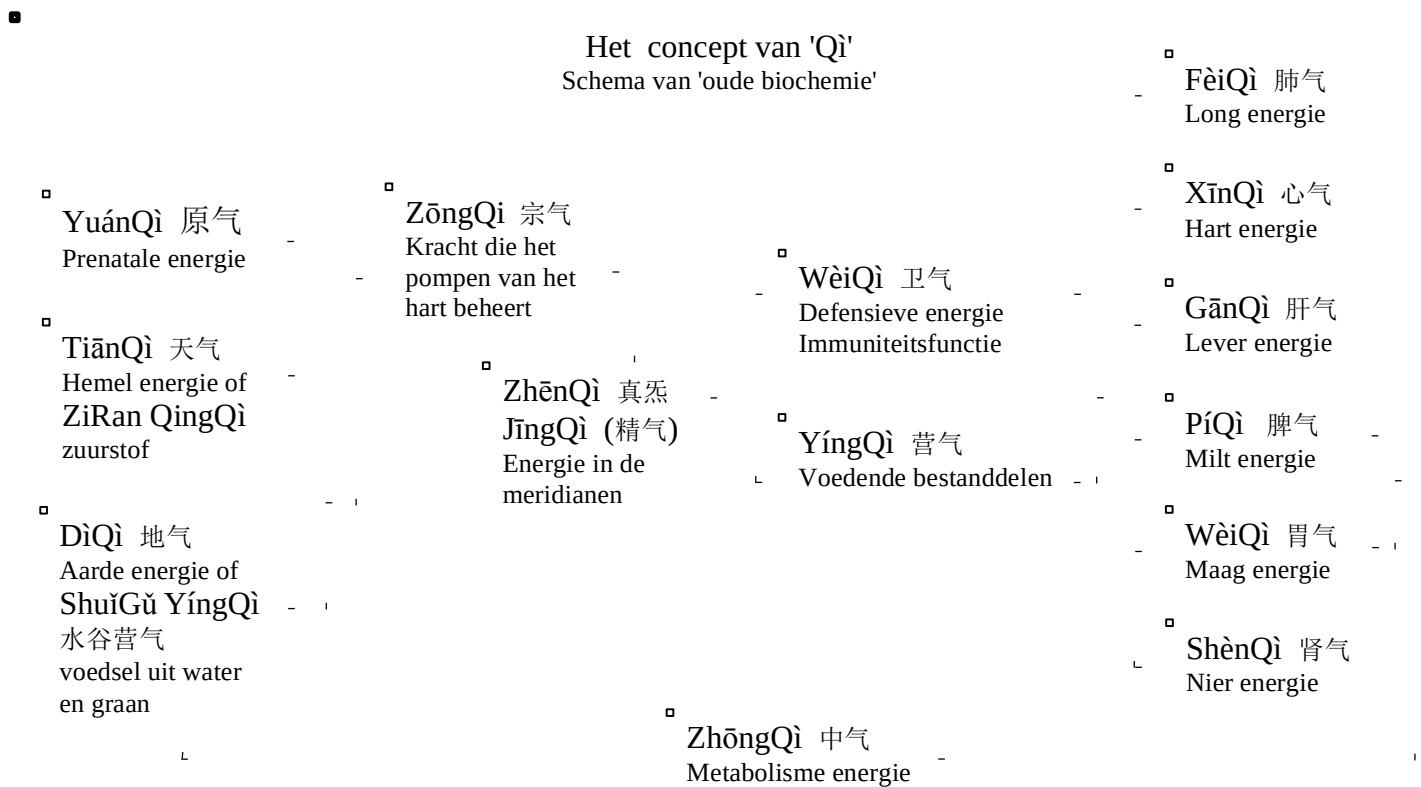
Je hebt twee soorten qì nodig als je geboren bent: tiānqì(天气) en dìqì(地气). Tiānqì betekent letterlijk hemelqì. In de HuángDì NèiJīng (黄帝内经) wordt het ook 'ZiRanQingQi' genoemd wat letterlijk 'natuurlijke, pure qì' betekent. Het hedendaags begrip is zuurstof welke uit de lucht wordt verworven. Dìqì betekent letterlijk aardeqì. In de HuángDì NèiJīng wordt het ook 'ShuǐGǔYíngQì (水谷营气)' genoemd wat letterlijk 'de elementaire substanties van water en granen' betekent. Het hedendaags begrip is voedingsbestanddelen

welke uit het voedsel worden verworven. Tiānqì, dìqì en yuánqì worden gecombineerd en getransformeerd tot zhēnqì (真炁). Zhēnqì wordt dikwijls vertaald naar 'ware, echte of originele qì' omdat 'echt, waar, origineel' mogelijke vertalingen van het karakter zhēn zijn. Het karakter 炁 betekent ook qì maar wordt zelden gebruikt. Zhēnqì refereert eerder naar de stroming van qì in de meridianen. Een ander woord voor zhēnqì is jīngqì (精氣) wat letterlijk 'de qì van de meridianen' betekent.

Zhēnqì transformeert in yíngqì (營氣) en wèiqì (衛氣). Yíngqì verwijst naar de voedende functie en bestanddelen. Wèiqì refereert naar de defensieve functie of immuniteitsfunctie. Zhēnqì strekt zich uit naar alle organen en transformeert naar o.a. hārtqì, lóngqì, leverqì, miltqì, maagqì, nierqì, enz. Maagqì verwijst meestal naar de maag zelf en de peristaltische kracht. Miltqì verwijst meestal naar verteerbare substanties. Deze twee qì worden samen zhōngqì (中氣) genoemd. De functie van zhōngqì is het verteren van dìqì.

De qì van de verschillende organen kan onderverdeeld worden in een yīn (陰) en yáng (陽) aspect. Het yīn aspect refereert naar het orgaan zelf. Het yáng aspect refereert naar de functie van het orgaan.

In de Traditionele Chinese Geneeskunde worden de prenatale energie en postnatale energie beschouwd als vormen van Jīng (精) - essence. Qì wordt gevormd uit Jīng. HòuTiānZhīQì (后天之气) betekent postnatale qì.



Dr. Shen Hongxun Qì and QìGōng The concept of "Chi" Sept.1994

2.6 Innerlijk Landschap

NèiJīngTú 内经图

Het Innerlijk Landschap is een Chinese schematische voorstelling van de energetische structuur van de mens.



Energetische structuren

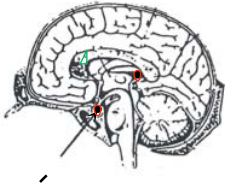
In NánPài TàiJí (南派太极), zoals het doorgegeven wordt door de lineage Dr. Shen Hongxun - Shen Zhengyu, worden twee benaderingswijzen van het energetische yuánqì-systeem van het menselijk lichaam gehanteerd.

Enerzijds is er het relatief eenvoudig systeem van drie dāntián, vijf mài met aftakkingen, qì-circulaties en uitgangspoorten.

Anderzijds wordt gelijktijdig gebruik gemaakt van het zeer gedetailleerd en uitgebreid JīngLuò-systeem (经络) met meridianen en acupunctuurpunten, de YīnYáng-filosofie (阴阳), de WǔXíng-indeling (五行), de ZàngFǔ-organen (脏腑) en de SānBǎo-hoekstenen (三宝) uit de Traditionele Chinese Geneeskunde.

3.1.1 Bovenste dāntián

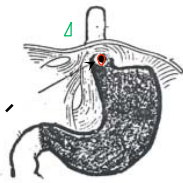
ShàngDānTián 上丹田



De bovenste dāntián bevindt zich 2-3 cm boven het midden van de wenkbrauwen en 3 cùn (viervingerbreed) binnen in het hoofd. Het zou kunnen overeenkomen met het gebied hypofyse (pituitary gland) - hypothalamus - thalamus - epifyse (pijnappelklier / pineal gland).

3.1.2 Middelste dāntián

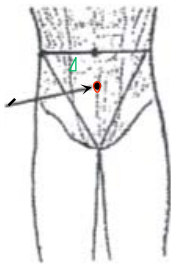
ZhōngDānTián 中丹田



Het gebied van de middelste dāntián valt samen met de maagingang juist onder het borstbeen.

3.1.3 Onderste dāntián

XiàDānTián 下丹田



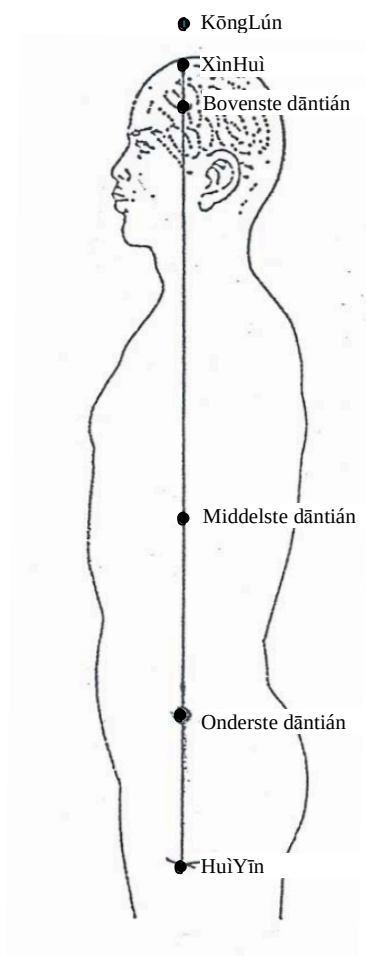
De onderste dāntián ligt in de onderbuik tussen navel en schaambeent, achter en tussen de boogvormige spierranden (lineae arcuata) van de onderste rechte buikspieren.

Oude boeken plaatsen de dāntián verschillend: 1,5 tot 3 cùn onder navel en tot 3 cùn in de diepte. Ze beschrijven de dāntián als een zeer specifiek punt maar details betreffende de exacte locatie ontbreken.

Dr. Shen Hongxun vermoedde eerder dat het niet om een exact punt gaat maar dat de dāntián een gebied in de onderbuik is welke zowel spieren, organen als bindweefsel omvat. Wanneer je ligt, bevindt het centrum van dit gebied zich in het midden tussen navel en schaambeent. Bij magere mensen ligt het gebied dicht bij de oppervlakte. Bij zwaarder gebouwde mensen bevindt het gebied zich dieper in het lichaam.

3.2 Mài 脉

Het menselijk lichaam heeft verschillende mài (energiekanalen). Vijf kanalen die verticaal door de romp lopen vormen het centrale netwerk voor de qì-stroming. Het zijn ZhōngMài (centraal kanaal), RènMài (voorste kanaal), DūMài (achterste kanaal), YòuMài (rechterkanaal) en ZuǒMài (linkerkanaal). Er zijn hiervan geen anatomische structuren in het lichaam aan te tonen. Alleen door specifieke oefeningen uit te voeren, kan je qì-stroming gewaar worden en wordt je bewust van hun bestaan. Soms kan je een sterke krachtcirculatie voelen in deze kanalen. Bij een gezond persoon zijn de kanalen en aftakkingen open. Emotionele problemen en vermoeidheid veroorzaken moeilijkere doorstroming van qì in één of meerdere mài. Langdurige vernauwing en/of blokkering van de qì-stroming in de mài kan de oorzaak zijn van ziekte.



3.2.1 Centraal kanaal

ZhōngMài 中脉

ZhōngMài (centraal kanaal) is een stralingskanaal en begint in de onderste dāntián. Een tak loopt omhoog achter de rechte buikspieren, via de twaalfvingerige darm naar de maagopening, door de middelste dāntián, het diafragma, het hart, de keel, de neusholte, de bovenste dāntián, de middelste hersenen en XìnHuì (DM22 Voorste Fontanelpoort) tot uit het lichaam. ZhōngMài eindigt in KōngLún (Hemel Chakra). De neerwaartse tak loopt naar het perineum en eindigt in de HuìYīn (RM1 Onderste Poort).

3.4 Drie poorten SānGuān 三关

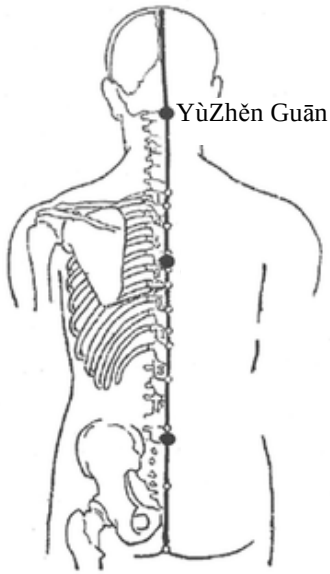
In de kleine kosmische circulatie doorloopt de qì-stroom een aantal poorten of doorstromingspunten. Deze poorten zijn de uiteinden van aftakkingen van het centrale kanaal en maken verbindingen tussen het voorste, centrale en achterste kanaal. De poorten krijgen meestal de naam van het overeenkomstig acupunctuurpunt maar omvatten eerder een gebied. Gesloten poorten vormen blokkeringen en belemmeren de doorstroming van de energiekracht.

Voor het correct uitlijnen van de wervelkolom en het openen van de tussenwervelruimten wordt zeer veel aandacht besteed aan de drie voornaamste poorten in de rug.

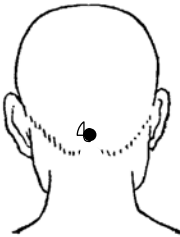
Je kunt beter eerst de poorten openen en daarna de energiekracht laten stromen in plaats van de energiekracht met volle kracht tegen elke gesloten poort te laten 'aankloppen' waardoor interne schade kan ontstaan. De 'deuren van de poorten' worden gevormd door de spieren. Het openen van de poorten wordt verwezenlijkt door het aannemen van een correcte lichaamshouding en het soepel ontspannen van de verschillende rug- en nekspieren. Elke guān heeft zijn 'sleutel' en zijn specifieke oefeningen om de poort te openen.

3.4.1 Jade-hoofdkussen poort

YùZhěn Guān 玉枕关



Het bewegingscentrum tussen het hoofd en de nek bevindt zich juist onder de schedelrand (schedel, C1). Yù betekent jade. Zhěn betekent het hoofdkussen of neksteun. Guān betekent afsluiting, poort, hindernis. Het verwijst naar de beweeglijkheid in het hoofd-nekgebied.



De stroming van energiekracht door FēngFǔ (DM16) is mogelijk als deze poort geopend is. FēngFǔ ligt op één cùn boven de haargrens op de middellijn direct onder de protuberantia occipitalis.

3.7 Meridianen

JīngLuò 经络

Meridianen en acupunctuurpunten zijn begrippen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde. Volgens deze benadering van de geneeskunde circuleert energie (qì) door het lichaam en volgt het bepaalde banen welke meridianen worden genoemd. Meridianen zijn geen pijpleidingen. Het zijn stromingspaden gevormd door de structuur van het fysieke lichaam (spieren, bindweefsel, lichaamsvloeistoffen, bloedbanen, zenuwen, ...). Qì stroomt door het lichaam zoals water stroomt door het landschap met zeeën, meren, rivieren, beken, sloten, beken en greppels tot uiteindelijk de bevoeding van het volledige land. Acupunctuurpunten zijn toegangspunten tot deze stromingspaden.

Emotionele problemen en vermoeidheid veroorzaken moeilijkere doorstroming van qì in één of meerdere meridianen. Langdurige vernauwing en/of blokkering van de qì-stroming in de meridianen kan de oorzaak zijn van ziekte.

Het herstellen van de qì-stroming kan op verschillende manieren gebeuren: o.a. door het plaatsen van naalden (acupunctuur) of druk op bepaalde punten (acupressuur) in de meridiaan, of het corrigeren van de lichaamshouding (dǎoyīn), of het verwijderen van bìnqì en herstellen van energiestoornissen (*Shen*BUQI®-behandeling). Het daarmee verbonden probleem kan op die manier opgelost worden.

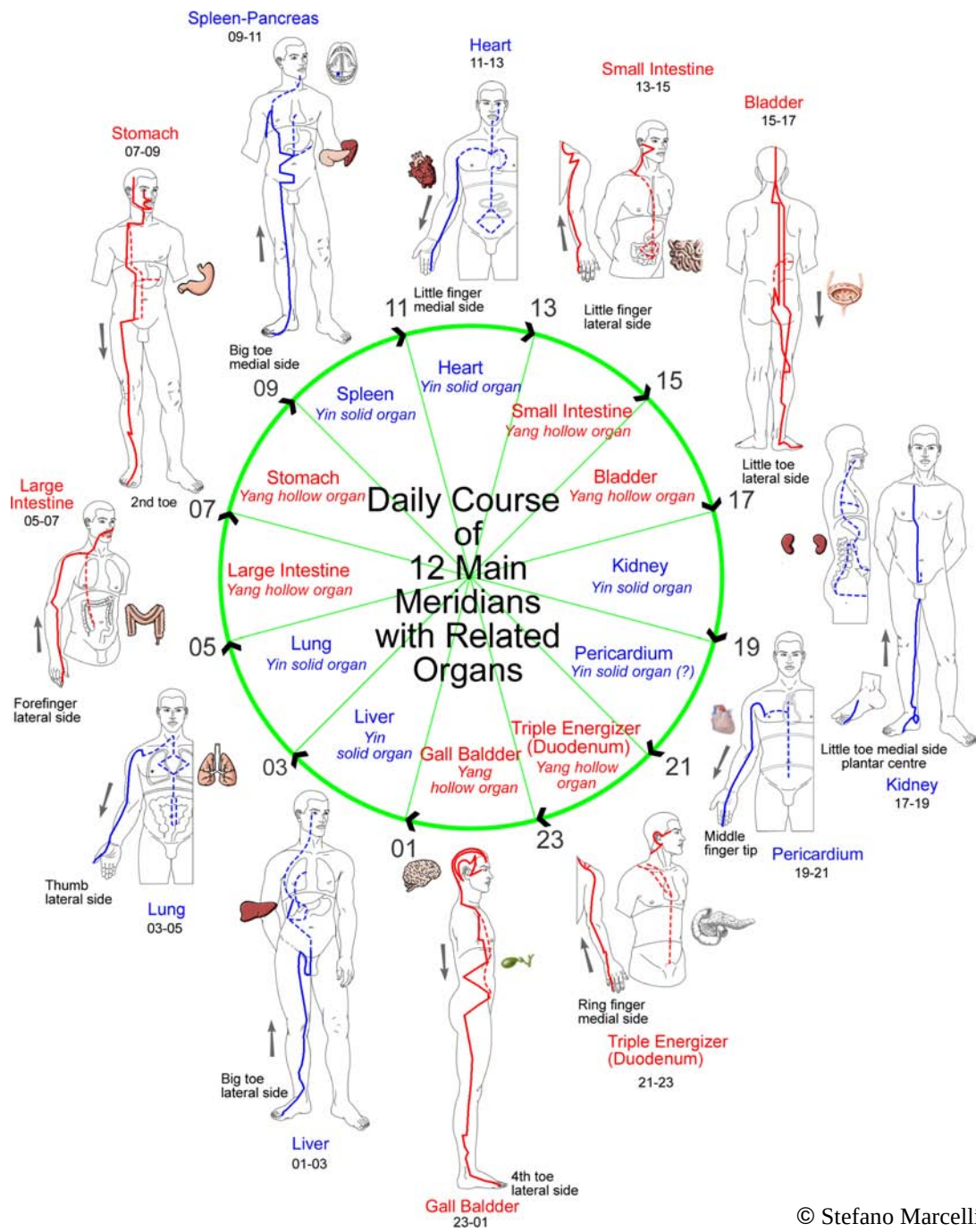
Het meridiaan stelsel (JīngLuò 经络) wordt onderverdeeld in:

- 12 hoofdmeridianen (ShíÈrJīngMài 十二经脉),
- 8 extra meridianen (QíJīngBāMài 奇经八脉),
- 12 divergente meridianen (ShíÈrJīngBié 十二经别),
- 12 tendino-musculaire meridianen (ShíÈrJīngJīn 十二经筋),
- 15 luovaten (ShíWǔLuòMài 十五络脉),
- 12 huidzones (ShíÈrPíBù 十二皮部).

Op tekeningen zijn de meridianen weergegeven op de huid maar liggen vanzelfsprekend dieper in het lichaam.

Het aantal verschillende acupunctuurpunten varieert afhankelijk van de bron en het al dan niet meetellen van de bilaterale punten (± 365 / 670).

Meridiaanklok



© Stefano Marcelli

3.8 Enkele acupunctuurpunten

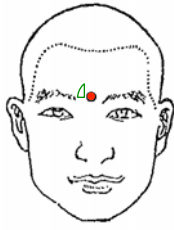
De lengtemaat cùn (寸) is in China binnen het metrisch stelsel gestandaardiseerd op 3,33333 cm of 1,312335 inch. Elk menselijk lichaam heeft echter individu-specifieke afmetingen en verhoudingen zodat deze gestandaardiseerde lengtemaat onbruikbaar is in de bepaling van de ligging van de acupunctuurpunten.

Bij het bepalen van de ligging van de acupunctuurpunten in de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt de cùn dan ook een specifiek lichaamsgebonden lengtemaat en komt overeen met de breedte van je duim bij het bovenste kootje. Afstanden in het lichaam worden onderverdeeld in een aantal cùn.

Daarnaast wordt de ligging van de acupunctuurpunten ook beschreven aan de hand van de structuren van het lichaam waarbij spieren, pezen, botstructuren, fascia, huidplooien, bloedvaten, zenuwen, een duidelijke indicatie geven.

Afhankelijk van de bron kunnen er verschillen in de locatie bestaan.

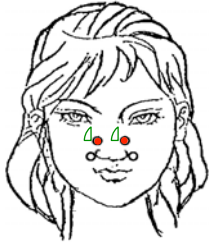
Effectiviteit tijdens een *Shen*BUQI®-Qi-acupunctuur-behandeling is belangrijker dan discussie.



YinTáng 印堂 bevindt zich tussen de wenkbrauwen en is de uitgang van de neusholte. Het ligt op de middellijn tussen de wenkbrauwen.

Extra acupunctuurpunt

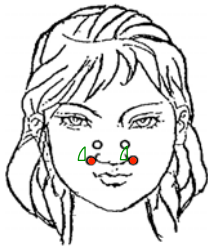
BUQI-behandeling: hoofdpijn - ademhaling



ShàngYíngXiāng 上迎香 bevindt zich aan beide zijden van de neus, op de grens van het kraakbeen en de neusvleugel, vlakbij het bovenste uiteinde van de nasiolabiale groef.

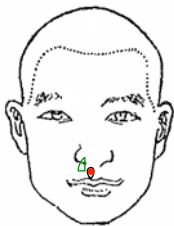
Extra acupunctuurpunt

BUQI-behandeling: ademhaling



YíngXiāng 迎香 ligt aan weerszijden van de neusvleugels, aan de onderrand van de neusvleugel in een holte.

Acupunctuurpunt Di20 (Dikke darmmeridiaan)



RénZhōng / ShuǐGōu 人中/水溝 ligt op de middellijn van de neus en van de bovenste lip, iets dichterbij de neus dan bij de bovenste lip.

Acupunctuurpunt DM26 (DūMài of Gouverneurbaan)



XīnHuì 囟會 ligt in het midden in de voorste fontanel, 3 cùn voor BáiHuì.

Acupunctuurpunt DM22 (DūMài of Gouverneurbaan)

4.1 Zhēngqì - Xiéqì 正气 - 邪气

Zhēngqì betekent gezonde qì. Xiéqì betekent zieke qì. Oude Chinese teksten schrijven dat zhēngqì vecht tegen ziekten en de schade herstelt in het lichaam. Het lijkt wel op de functie van het immuuniteitsstelsel en de regeneratieve functies van het lichaam. Wanneer zhēngqì sterker is dan xiéqì ben je in goede gezondheid. Wanneer xiéqì sterker is dan zhēngqì word je ziek.

Versterken (bǔ 补) van zhēngqì en elimineren (xiè 泻) van xiéqì vergroot de weerstand tegen ziekte, de werking van het immuuniteitsstelsel en de capaciteit voor fysieke regeneratie.

4.2 Bìngqì - Xiéqì 病气 - 邪气

Bìngqì of xiéqì is een zeer algemeen begrip in de Traditionele Chinese Geneeskunde en betekent 'qì welke schadelijk is voor het lichaam' of 'ziekmakende factoren'. Je zou het ook kunnen vertalen als 'externe pathogene factoren'.

Het *bìngqì*-concept werd ontwikkeld uit de theorie over 'LiùYín' zoals beschreven in de *HuángDì NèiJīng* (黄帝内经), het Interne Geneeskunde boek van de Gele Keizer. Ziekten werden veroorzaakt door enerzijds externe klimatologische factoren 'LiùYín' genaamd en anderzijds door interne emotionele factoren 'QīQíng' genaamd.

LiùYín (六淫) omvat zes klimatologische factoren welke ziekte kunnen veroorzaken: wind (fēng 风), koude (hán 寒), vocht (shī 湿), zomerhitte (shǔ 暑), droogte (zào 燥) en vuur (huǒ 火). Het klimaat is vaak een externe oorzaak van een ziekte. Tijdens de verschillende seizoenen kunnen micro-organismen ziekten veroorzaken. Een hete zomer kan de waterbalans bij sommige mensen verstoren en hen zelfs in een shocktoestand brengen. Een koude winter kan mensen doen lijden aan reuma. De *LiùYín* theorie stelt dat klimaatfactoren rechtstreeks het lichaam kunnen binnendringen waardoor mensen ziek worden.

QīQíng (七情) omvat zeven emotionele factoren waarvan een te grote aanwezigheid ziekten kunnen veroorzaken: vreugde (xǐ 喜), boosheid (nù 怒), zorgen (yōu 忧), verdriet (bēi 悲), angst (kǒng 恐), schrikken (jīng 惊) en denken (sī 思). Emoties hebben daarenboven ook invloed op het lichaam. Te veel vreugde beschadigt het hart. Te veel boosheid beschadigt de lever. Te veel zorgen of verdriet beschadigt de longen. Te veel angst of te hard schrikken beschadigt de nieren. Te veel denken of piekeren, beschadigt de milt.

4.3 Bìngqì 病气

4.3.1 Definitie

Dr. Shen Hongxun introduceerde het gelijkkluidende woord **bìngqì** (bìngqì maar zonder g) om en de verwantschap met bìngqì te onderstrepen en een begripsuitbreiding er in te kunnen opnemen.

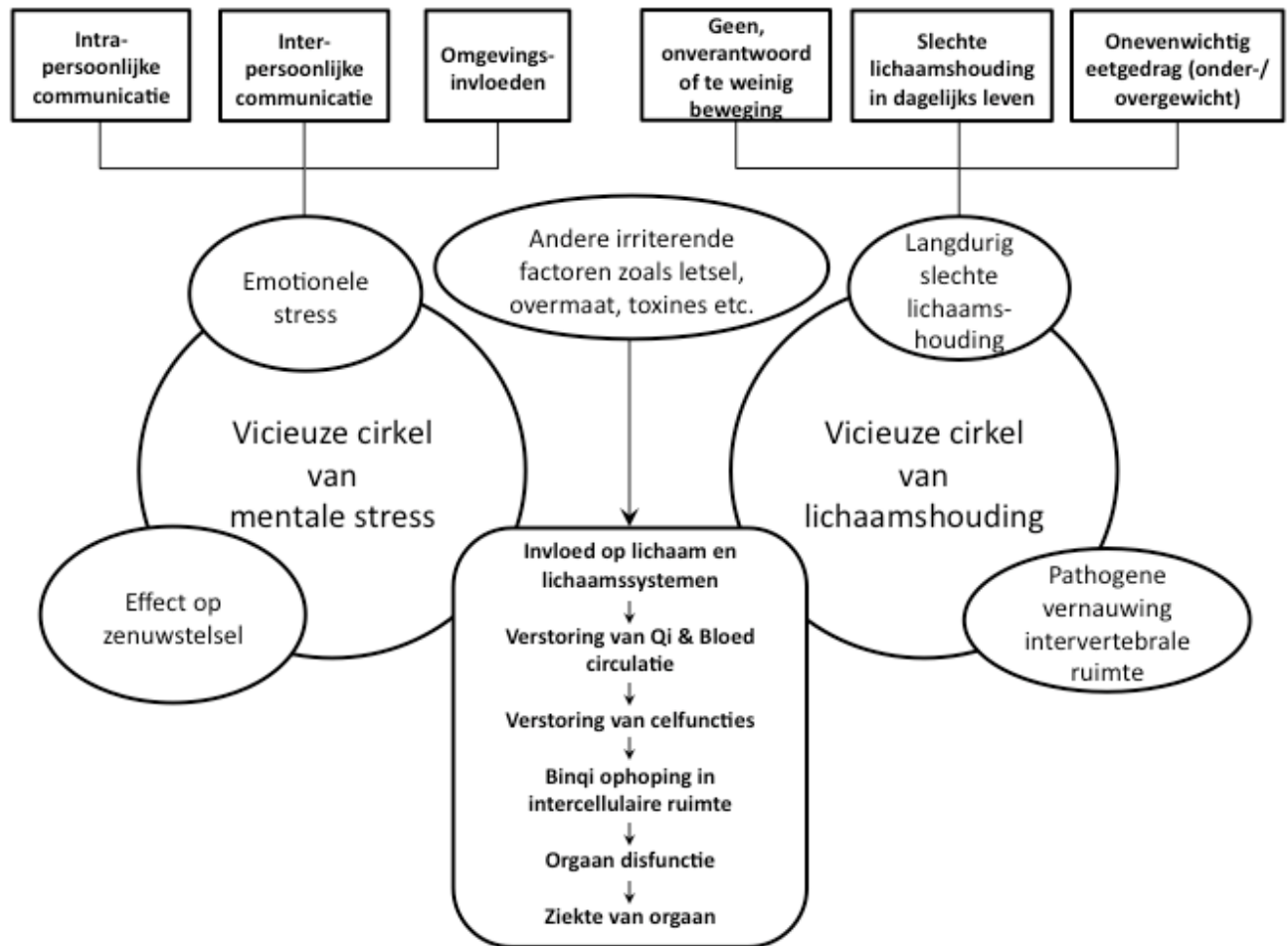
Bìngqì omvat naast de externe pathogene factoren en de interne emotionele factoren ook de interne fysiologische en mentale pathogene factoren. Alle biochemische afvalstoffen van het lichaam worden beschouwd als bìngqì. De vorming van de substantiële bìngqì is een continu productieproces in het lichaam. Het ontstaat door de normale biochemische metabolische afvalproductie, de al dan niet normale werking van het immuuniteitsstelsel en de vernieuwing van het lichaam. Emotionele en mentale processen produceren zowel biochemische afvalstoffen als meer energetische niet-substantiële vormen van bìngqì.

Lijmen, fijnstof, sigarettenrook, smog, ozon, conserveringsmiddelen, oplosmiddelen, additieven, herbiciden, insecticiden, chemicaliën voor het behandelen van kleding en leer, genetisch gemodificeerde voeding, ... zou je kunnen beschouwen als hedendaagse externe pathogene factoren.

Bìngqì is een vorm van qì!

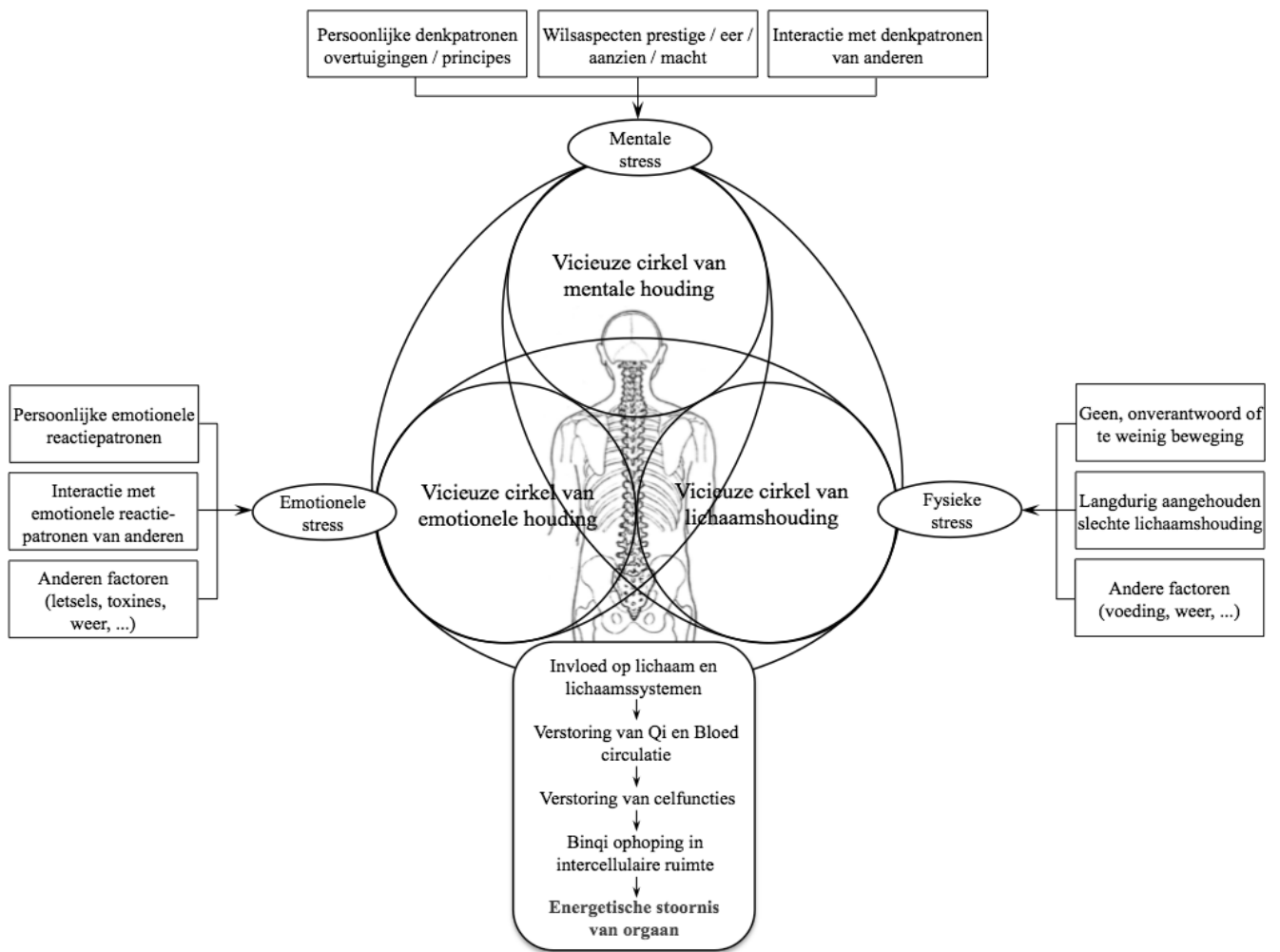
Bìngqì heeft alle eigenschappen van qì: opslag, stroming, intensiteit, frequentie, grootte, transformatie, de onderlinge interactiemogelijkheden en de onderlinge uitwisseling in alle mogelijk denkbare toepassingen. Bìngqì wordt een ziekmakende factor indien het normale verwijderingsproces ervan verstoord wordt.

4.4.3 Schema Dubbele Viciëuze Cirkel (DVC)



© Dr. Shen Hongxun

4.4.4 Schema Viciuze Cirkel van Verstoring (VCV)



© Shen Zhengyu - Dr. Shen Hongxun†

Enkele concepten

5.1 Ontspannen

Een te grote en rigoureuze nadruk leggen op lichamelijke ontspanning leidt tot het ineenzakken van het lichaam en de hele wervelkolom. Hierdoor ontstaat de vicieuze cirkel van lichaamshouding. Dit is absoluut te vermijden. Lichamelijk ontspannen is een zoektocht om met het minimum aan spierarbeid een houding of beweging aan te nemen, te behouden of uit te voeren. Ontspannen is het vinden van de juiste tonus. Hierbij wordt getracht om de grote spiergroepen zo weinig mogelijk te gebruiken en meer gebruik te maken van de kleine, dieper gelegen skeletspieren. Ontspannen resulteert in een efficiënt gebruik van de beschikbare krachten.

5.2 Stretchen - Verlengen

De instructie 'Stretchen' of 'Verlengen' leidt dikwijls tot het rechtlijnig uitrekken van spieren en vastzetten van de beweging. Soepel strekken is de techniek waarbij je na het aannemen van een maximale houding door spiraalsgewijs uitrekken, de spieren ontspant waarbij de houding zo veel mogelijk volledig behouden blijft. Innerlijk wordt een correcte uitvoering gekenmerkt door het volledig samenvallen van de twee aspecten. Hierdoor ontstaat een energetisch uitdijende structuur in alle richtingen.

5.15 Omgaan met theorie

Theorie helpt. Maar zet je niet vast in een theorie. Anders geraak je niet meer uit de theorie. De acceptatie van een idee, een theorie of kennis leidt makkelijk tot de opbouw van een innerlijke weerstand tegen een mogelijke verandering van het geaccepteerde idee, de theorie of kennis. Het vastzetten van je eigen denken, je opvattingen en denkpatronen vormen dikwijls je ergste vijanden in jouw verdere evolutie.

Enkele metaforen

Tijdens de cursussen wordt en vlot en vlug en door elkaar gebruik gemaakt van voorbeelden in beeldspraak: de metafoor. Deze techniek van informatieoverdracht vereist naast een stevige flexibiliteit van de toehoorder een voortdurende alertheid. Chinese concepten worden snel en in beeldspraak doorgegeven.

De gebruikte beeldspraak heeft steeds betrekking op het menselijk lichaam en het functioneren ervan. Beeldspraak is tijdsgebonden en vereist van de toehoorder bekendheid met de gebruikte beeldspraak. Dan pas kan de metafoor verhelderend werken. Ben je echter niet vertrouwd met de metafoor dan wordt de beeldspraak niet herkend, gaat de informatieoverdracht verloren en kan dit leiden tot misverstand, onbegrip en frustratie.

Enkele voorbeelden verduidelijken deze veelgebruikte methode.

6.5 Ezel en Paard

De metafoor 'paard of ezel' wordt gebruikt om het verschil tussen doorstroming of blokkering van energiekracht in het schoudergebied aan te tonen.

Geef je een ezel een aansporing met een zweep, dan kan je je verwachten aan een koppig dier dat geen millimeter meer vooruit wil gaan en elke aansporing teniet doet door de nek en schouderbladen op te spannen. De ezel kan zelfs de aansporing terug langs onder laten uitstromen en bokkend stampen. De opgekropte energie vindt dan een weg via de rug en het bekken naar de achterpoten.

Geef je een paard een aansporing met een zweep, dan kan je je verwachten aan een stevige versnelling en een vlotte doorstroming van doelgerichte energie.

Als je oefent, dienen de poorten tussen de schouderbladen (JiǎJǐ Guān) en in de nek (YùZhěn Guān) open te zijn om de opwaartse kracht die reeds door de lage onderrug (JiěQì Guān) stroomt door het achterste kanaal (DūMài) ongehinderd te laten doorstromen.

Reageer fysiek niet als een koppige ezel op de omhoog stromende energiekracht. Innerlijke schade kan op langere termijn het gevolg zijn.

DEEL II Praktijk

*Theorie zonder praktijk is steriel.
Praktijk zonder theorie is blind.*

Basisoefeningen

Literatuur en studie vullen het hoofd. Door kennis te benaderen en te onderzoeken vanuit oefeningen met je lichaam ervaar je wat je studie inhoudt en verkrijg je tezelfdertijd de resultaten van het oefenen. Inzicht komt na praktijk en studie.

De hieronder beschreven oefeningen zijn geschikt voor iedereen en helpen een correcte lichaamshouding verder te ontwikkelen. Daarnaast ondersteunen deze oefeningen het activeren van de dāntián en de qì-stroming in het lichaam.

Het tàijísymbool wordt soms vergeleken met twee visjes; één visje zwemt omlaag, één visje zwemt omhoog en elk visje zwemt op zijn manier. Voer een oefening steeds uit in functie van jouw lichaam. Als je conditie en/of constitutie verandert, verandert de uitvoering van een oefening. Volg je eigen energie, je eigen qì-stroom, je eigen energetisch lichaam. 'Herschrijf' de instructies naar jouw lichaam.

7.3.4 WúJí staande houding



Uitvoering

- neem de correcte staande houding aan
- plaats de voeten op natuurlijke afstand (10 cm) van elkaar
- adem in en uit op je natuurlijke tempo zonder enige behoefte aan wijziging van de ademhaling
- sluit je ogen en voel hoe je energetisch naar binnen keert door het sluiten van het naar buiten grijpend kijken
- de armen en handen hangen volledig ontspannen naast het lichaam
- laat alle geluiden er zijn zonder je er aan te storen
- observeer je denken en gedachtenvorming
- stop het observeren van je denken
- probeer staand bijna in slaap te vallen
- ga op zoek naar het moment tussen slapen en wakker zijn
- vergeet alle instructies

Functie

- ontwikkeling van fysieke en mentale rust
- ontwikkeling van alertheid
- ontwikkeling van luisterkracht

7.3.22 De Gouden Draak speelt met de parel JīnLóngXìZhū 金龙戏珠

uit JīnLóng Dǎoyǐn 金龍導引
Shen Zhengyu © April 2015



Uitvoering



1. Neem de correcte staande houding aan.
2. Draai de handpalmen naar voren. Breng de armen zijwaarts omhoog tot op schouderhoogte.
3. Buig de armen en vorm een energetisch veld (parel) tussen de naar elkaar gerichte handpalmen. Breng de rechterarm op schouderhoogte en de linkerarm op taillehoogte. De handpalmen blijven naar elkaar gericht.



4. Duw de rechterhand met de handpalm naar de grond gericht, op schouderhoogte, ver naar voren. Trek tegelijkertijd de linkerhand met de handpalm naar omhoog gericht, op heuphoogte, naar achter.
5. Draai bij het omslagpunt de rechterhandpalm omhoog terwijl de rechterarm daalt. Draai tegelijkertijd de linkerhandpalm omlaag terwijl de linkerarm omhoog komt.
6. Breng de linkerarm op schouderhoogte en de rechterarm op taillehoogte. De handpalmen blijven naar elkaar gericht.



7. Duw de linkerhand met de handpalm naar de grond gericht, op schouderhoogte, ver naar voren. Trek tegelijkertijd de rechterhand met de handpalm naar omhoog gericht, op taillehoogte, naar achter.
8. Draai bij het omslagpunt de linkerhandpalm omhoog terwijl de linkerarm daalt. Draai tegelijkertijd de rechterhandpalm omlaag terwijl de rechterarm omhoog komt.
9. Breng de rechterarm op schouderhoogte en de linkerarm op taillehoogte. De handpalmen blijven naar elkaar gericht.

Herhaal bewegingen 4 - 9 veelvuldig.



10. Neem de correcte staande houding aan en beëindig 'De Gouden Draak speelt met de parel' dǎoyīn.
11. Verwijder bìnqì uit de handen.
12. Verwijder bìnqì uit de voeten.

Ademoefeningen

Tijdens de uitvoering van de vorm of dǎoyīn gebruik je meestal de omgekeerde buikademhaling. Deze ademhalings-techniek onderscheidt zich van de gewone buikademhaling door een opdeling van de buik in een gebied boven de navel en een gebied onder de navel. Enkel het gebied onder de navel maakt een omgekeerde beweging ten opzichte van de gewone buikademhaling.

8.1 Omgekeerde buikademhaling

De omgekeerde buikademhaling is een buikademhaling. Tijdens het inademen trek je de onderste buikspieren *tussen de navel en het schaambeen* zachtjes in - naar de rug laten 'vallen' - en bekkenbodemspieren zachtjes opwaarts waarbij de energiekraft vanaf het stuitbeen, langs de ruggengraat, wervel per wervel omhoog beweegt tot over het hoofd. Het middenrif maakt een beweging waarbij het centrum ervan een weinig zakt en de flanken uitzettend opwaarts bewegen. Tijdens de inademing vergroot de borstholte en verkleint de buikholte tussen de navel en het schaambeen. Lucht vult de longen. Stel je voor dat het centrum van het middenrif en het perineum verbonden zijn en elkaar aantrekken. Het perineum komt bijna als vanzelf zachtjes omhoog.

Tijdens het uitademen ontspan je de ingetrokken onderste buikspieren en bekkenbodemspieren zodat deze terug de originele plaats innemen. Tijdens de uitademing is er een zachte invallende en neerwaarts gerichte beweging van het borstbeen zodat de energiekracht aan de voorzijde van het lichaam omlaag beweegt naar de onderbuik. Het middenrif maakt een beweging waarbij het centrum ervan een weinig opwaarts beweegt en de flanken neerwaarts bewegen. Tijdens de uitademing verkleint de borstholte en vergroot de buikholte tussen de navel en het schaambeen.

Stel je voor dat het centrum van het middenrif en het perineum verbonden zijn en van elkaar weg bewegen. Je behoudt daarbij wel steeds voldoende opwaartse sluitende kracht rond de anus.

De bewegingen van een zwemmende kwal geven een idee van de middenrifbeweging. Deze ademhalingstechniek is het best te vergelijken met de spontane ademhaling bij het niezen of het geeuwen.

De zeer specifieke lichaamsbeweging welke uitgevoerd wordt tijdens de omgekeerde buikademhaling leidt tot de ontwikkeling van een component van energiekracht: de ademhalingskracht.



Bìngqì verwijderen

9.1 Schud dǎoyǐn

9.1.1 Uitschudden van de armen/handen

Het uitschudden van de handen kan je uitvoeren in alle richtingen en de handen gedraaid in alle mogelijke richtingen. Met het uitschudden ondersteun je de bìngqì-stroming in de schouders, armen, handen en meridianen.

Uitvoering

- Neem de correcte staande houding aan.
- Plaats de rechterhand ter hoogte van de maag met palm naar binnen gericht (afstand met buik iets minder dan vuistbreedte) voor het lichaam.
- Plaats de linkerhand achter en boven de rechterhand met de palm naar binnen gedraaid; de linkerhand bevindt zich iets hoger en verder van het lichaam dan de rechterhand.
- Ontspan de gewrichten van de armen, polsen en handen.
- Schud de armen en handen krachtig heen en weer van het lichaam weg vanuit de schouders.
- Doe dit *enkele minuten* tot de handen helemaal warm aanvoelen.

DEEL III Aanvullende gegevens

12

Het fysieke lichaam

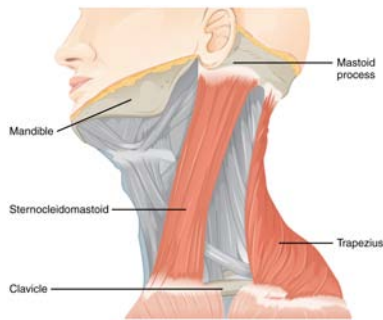
Enkele systemen en begrippen worden als basisinformatie vermeld. Een uitgebreide studie van het fysieke lichaam valt buiten het concept van dit boek.

12.2 Spierstelsel

Spieren zijn verbonden met en worden in beweging gebracht door het zenuwstelsel. Spieren bestaan uit weefsel dat kan samentrekken en ontspannen.

Spieren worden onderverdeeld volgens structuur en functie. De dwarsgestreepte spieren (of willekeurige spieren of skeletspieren) vormen de verbinding tussen de botten en stellen je in staat bewust te bewegen. Er zijn twee soorten skeletspiercellen. De rode spiercellen kunnen gedurende langere tijd kracht vrijmaken dan de witte spiercellen. De witte spiercellen kunnen in korte tijd veel meer kracht vrijmaken dan de rode spiercellen. De gladde spieren (of onwillekeurige spieren) maken de werking mogelijk van de organen en stellen je lichaam in staat te functioneren. Deze spieren vallen niet onder de controle van het bewustzijn maar kunnen zeer lang werken zonder uitputting. Het hart bestaat voornamelijk uit dwarsgestreepte spieren maar werkt onwillekeurig. Het aantal spieren van de mens bedraagt circa 640 willekeurige en circa 310 onwillekeurige spieren.

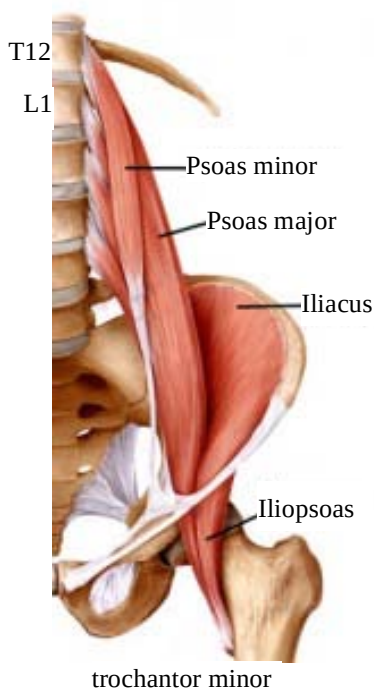
Naast het gebruik van de grotere skeletspieren wordt in Tàijí NánPài zeer veel aandacht besteed aan het inzetten van de kleinere skeletspieren. Je gebruikt de kleinere spieren wanneer je de grotere spieren ontspant tijdens een beweging. Hierdoor worden de grotere spieren minder belast en wordt de inspanning verdeeld over meerdere spiergroepen. Tegelijkertijd vermindert de onnodige spanning op de gewrichten. Door de inzet van de kleinere spiergroepen wordt de inspanningslast verdeeld en moeten de grote spieren niet alleen 'het werk doen'. Je blijft wel echter steeds de correcte houding behouden en de gewenste beweging uitvoeren. Hoe meer je de kleinere spieren kunt betrekken in de actie hoe minder de grote spieren nodig zijn. In een tàijíquánbeweging werken beide spiergroepen samen. Qì-doorstroming gaat makkelijker in ontspannen spieren dan in gespannen spieren.



Sternocleidomastoideus - Trapezius

De tweekoppige sternocleidomastoideus spier ontspringt aan het borstbeen en sleutelbeen en loopt naar het tepelvormig uitsteeksel van het slaapbeen. De rechterspier zorgt voor de hoofdbuiging naar rechts (rechteroor naar rechterschouder brengen) en een draaiing van het hoofd naar links.

De trapezius spier of monnikkapsspier loopt van de schedelbasis tot aan het midden van de rug. Dubbelzijdig helpt deze spier het hoofd naar achteren te bewegen (retroflexie hoofd) en het hoofd te draaien naar de tegenovergestelde zijde (heterolaterale rotatie hoofd). Het dalend gedeelte van deze spier helpt bij het naar achteren bewegen van het hoofd en de hals (retroflexie hoofd en halswervelkolom).



Iliopsoas spiergroep

De iliopsoas spiergroep ligt diep in het lichaam en is de belangrijkste skeletspier in het menselijk lichaam. Deze spiergroep bestaat uit verschillende spieren: de psoas major (lendespier), de psoas minor en de iliacus (darmbeenspier). De psoas major spier is de enige spier die het dijbeen (trochanter minor) verbindt met de ruggengraat (T12, L1-5). De psoas minor verbindt het schaambeen via de arcus iliopectineus (een verdikte bindweefselband) met de ruggengraat (T12, L1). De psoas minor ontbreekt soms. De iliacus spier verbindt het dijbeen (trochanter minor) met het iliacbeen van het bekken.

De werking en functies van de iliopsoas spiergroep in samenwerking met andere spieren zijn complex en uitgebreid, enerzijds stabiliserend anderzijds bewegend: o.a. correct rechtop staan, verplaatsen van het lichaamsgewicht, stabilisatie van de lage ruggengraat, buigen van de heup in de verschillende lichaamsvlakken, buigen en strekken van de rug, het kantelen van het bekken, optillen van de benen, het mogelijk maken van de loopbeweging van de benen, het naar buiten draaien van het bovenbeen, ondersteuning en masseren

van de ingewanden, fight-flight-freeze en emotionele reacties,

Verkeerd gebruik van deze spiergroep leidt tot o.a. lage rugpijn, ischias, scoliose, heupdegeneratie, menstruatiepijn, verteringsproblemen, ademhalingsproblemen, uitputting van bijnieren en immuunsysteem,

12.3 Pezen - Ligamenten

Pezen vormen de verbinding tussen spier en gewricht of beenderstructuur.

Ligamenten of gewrichtsbanden vormen samen met het bindweefsel bindingsstructuren tussen de beenderstructuren onderling. Zij houden gewrichten bij elkaar, organen op hun plaats en zorgen voor het behoud van de lichaamsvorm.

Onderverdeling in gewrichtsbanden:

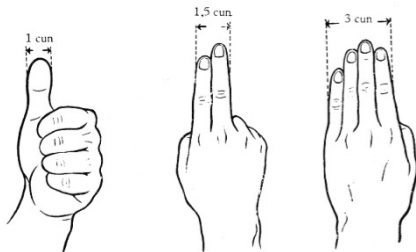
- de witte ligamenten zijn zeer sterke ligamenten die kunnen weerstaan aan grote trekkrachten
- de gele ligamenten zijn zeer flexibele, elastische ligamenten met groot rekbereik (bv de zeer elastische bindweefselbanden die, aan de binnenzijde van de halswervels, de wervelbogen met doornuitsteeksels verbinden).

13

Woordenboek

BUQI® 布气

BUQI® is het energetisch behandelstelsel, ontwikkeld door Dr. Shen Hongxun, waarbij het doorbreken van de dubbele vicieuze cirkel en het verwijderen van bìnqì door het gebruik van energiekracht de sleutelementen zijn.



Cùn 寸

Cùn is een specifiek lichaamsgebonden lengtemaat in de Traditionele Chinese Geneeskunde en komt overeen met de breedte van je duim bij het bovenste kootje.

DǎoYǐn 导引

Het woord dǎoyǐn bestaat uit twee afzonderlijke begrippen. Zowel 'dǎo' als 'yǐn' hebben de betekenis van leiden. Samen vormen zij de beschrijving van 'oefeningen waarbij een duidelijke doelstelling wordt nagestreefd', in dit geval het bevorderen van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dǎoyǐn is een oud woord voor qìgōng.

Dé 德

Deugdzaamheid, moraliteit, ethiek, vriendelijkheid, goedheid

14

Dynastieën in China

Prehistorisch periode	Huangdi Zhuanxu Diku Yao and Tang Shun and Yu	ca. 2600 - 2070 v Chr
Xia Dynastie	Begin Chinese Bronstijd	ca. 2070 - 1600 v Chr
Shang Dynastie		ca. 1600 - 1046 v Chr.
Zhou Dynastie 1046-221 v Chr	Westelijke Zhou Dynastie	1046 - 771 v Chr
	Oostelijke Zhou Dynastie	Lente en Herfstperiode Strijdende Statenperiode 770-476 v Chr 475-221 v Chr
Qin Dynastie		220 - 206 v Chr
Westelijke Han Dynastie		206 v Chr - 9
Wang Mang interregnum (Xin Dynastie)		9 - 25
Oostelijke Han Dynastie		25 - 220
3 Naties-periode 220 - 280	Wei-Koninkrijk Shu-Koninkrijk Wu-Koninkrijk	220 - 265 221 - 263 222 - 280
Jin-dynastie 265 - 420	Westelijke Jin-Dynastie Oostelijke Jin-Dynastie	265 - 316 317 - 420
Zuidelijke en Noordelijke Dynastieën 386 - 589	Zuidelijke Dynastieën Song Qi Liang Chen	420 - 478 479 - 501 502 - 556 557 - 588
	Noordelijke Dynastieën Noordelijke Wei Oostelijke Wei Westelijke Wei Noordelijk Qi Noordelijke Zhou	386 - 533 534 - 549 535 - 557 550 - 577 557 - 588
Sui Dynastie		581 - 618
T'ang Dynastie		618 - 907
Vijf Dynastieën 907-960	Latere Liang Latere Tang Latere Jin Latere Han Latere Zhou	907 - 923 923 - 936 936 - 946 947 - 950 951 - 960

Tien Koninkrijken 902-979	Noordelijk Han	951 - 979
	Wu	902 - 937
	Zuidelijke Tang	937 - 975
	Wu Yue	907 - 978
	Min	909 - 945
	Zuidelijke Han	917 - 971
	Chu	927 - 951
	Jingnan/Nanping	924 - 963
	Voor Shu	907 - 925
	Latere Shu	934 - 965
Song Dynastie 960 - 1279	Noordelijk Song	960 - 1127
	Zuidelijk Song	1127 - 1279
Liao Dynastie		916 - 1125
Westelijke Xia Dynastie		1038 - 1227
Jin Dynastie		1115 - 1234
Yuan Dynastie		1279 - 1368
Ming Dynastie		1368 - 1644
Qing Dynastie		1644 - 1911
Republiek China		1912 - 1949
Chinese Volksrepubliek		1949 - heden

Dr. Shen Hongxun 沈洪训



Shen Hongxun (°Shanghai 08/08/1939 - †Zwalm 26/10/2011), geboren in een vooraanstaande doktersfamilie in Shanghai, was een zoon van Shen DeRong en kleinzoon van Shen BaoTai.

Dr. Shen Hongxun had goede leraars, goede vrienden en was op het juiste moment op de juiste plaats. Zijn diepgaande kennis van BěiPài Tàijí verwierf hij door studie bij verschillende gerenommeerde tàijímeesters zoals Tian ZhaoLing, Yu JiFu en Lu SongGao. Prof. Yao Huanzi was zijn belangrijkste leraar. Zijn medische kennis en qì-research leidden tot de ontwikkeling van het TàijíWǔXīGōng®-systeem en de ontdekking van de theorie van de Dubbele Viciëuze Cirkel. Zijn spirituele opleiding maakte hem tot lama FoRi. Taoïst He JingQing en Lama FaHai waren zijn leraars.

Het unieke talent van Dr. Shen Hongxun leidde tot een betekenisvolle synthese van zoveel kennislijnen. Hij ontwikkelde de Hemelberg TàijíQuánvorm, een Boeddhistisch geïnspireerde benadering van de Yang-stijl vorm gecombineerd met de inzichten van het TàijíWǔXīGōng® systeem.

Na de Tàijí 37® opleiding bij Xia ZiXin werd deze kennis uitgewerkt op de verschillende lichaamshoudingen van de Hemelberg TàijíQuánvorm tot de Tàijí NánPài 37 Stances. Nog later werd onder zijn leiding een korte tàijíquánvorm samengesteld waarin de kennis en de principes van zowel de

Hemelberg TàìJíQuán als de TàìJí NánPài 37 Stances werden verwerkt. Deze synthese leidde tot een herbronning en heropleving van NánPài TàìJíQuán.

Zijn kennis van inzetbaarheid van qì als behandelingsmethode en de ontwikkeling van de 'Lege Kracht' werd uitgewerkt tot het BUQI® Helingsysteem.

TàìJí37® NánPài TàìJíQuán, TàìJíWǔXīGōng®, BUQI® Therapie, Dǎoyīn Therapy, Qì-Pushing Hands, TianShan Sanshou en De Gouden Lichtmeditatie vormen de basis van zijn nalatenschap.

In Shanghai leerde hij Dr. Xia Tingyu, dochter van Xia ZiXin, kennen. Zij werkten intensief samen in het onderzoek naar het gebruik en inzetbaarheid van qì in medische toepassingen. Ook publiceerden zij onder gemeenschappelijk auteurschap hun resultaten.

Dr. Shen Hongxun werd uitgenodigd naar België in 1987 en was een internationale lesgever in Europa en de Verenigde Staten tot zijn overlijden in oktober 2011. Steeds bleven voor hem de familiebanden in China belangrijk.

Uitgebreidere informatie over Dr. Shen Hongxun is terug te vinden in zijn boeken en zijn autobiografie op de website www.shenhongxun.org.

Shen Zhengyu 沈征宇



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Naast de traditionele tàijí-opleiding van vader op zoon kreeg Shen Zhengyu tàijí-opleiding van zijn grootvaders Shen Derong en Xia Zixin. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in NánPài TàijíQuán, TàijíWǔXīGōng® en de Traditionele Chinese Geneeskunde. Ook volgde hij een geneeskundige opleiding aan de Medische Hogeschool ChongJi XinJiang. Hij specialiseerde zich in Tàijí Zwaard, TuiShou pushing hands, SanShou-partnervorm en ontwikkelde de NánPài Tàijí Stokvorm en Waaivorm. In 1991 werd hij erkend Qigongleraar en verkozen als lid van het comité van de Federatie voor Qigong en Lichaamsbeweging Shanghai, Luwan district.

Sinds 1992 werkt hij als zelfstandig tàijíleraar in België en is de oprichter van het Tàijí Centrum vzw en **Shen**BUQI® International. Na zijn herkenning als lineage-opvolger concentreert hij zich op de verdere ontwikkeling en verspreiding van het door Dr. Shen Hongxun ontwikkelde BUQI® helingsysteem.

Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook Tàijí, Meditatie, Qì-Dǎoyīn, TàijíWǔXīGōng en **Shen**BUQI®-opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

Tàijí omvat NánPài TàijíQuán, NánPài TàijíStok, Tàijí ChángQuán, TàijíZwaard, TàijíWaaier, TuiShou en TianShan-SanShou. Qì-Dǎoyīn is de verzamelnaam voor YìJīn Dǎoyīn, Gouden Draak Dǎoyīn, LigDǎoyīn, 5Dieren Dǎoyīn en 6Geluiden Dǎoyīn.

17

Bibliografie

BUQI De QiMài Het netwerk van energiebanen
Dr. Shen Hongxun Copyright © 1991

Taiji 37 De spontane beweging van taijiquan
Shen Hongxun Qigong Institute
Dr. Shen Hongxun © Juli 1991

QI and QIGONG
The concept of "Chi"
Dr. Shen Hongxun © September 1994

Taijiwuxigong Spontaneous movement for Selfhealing
Dr. Shen Hongxun Copyright © 1996

Taiji 37 Nanpai Taijiquan
Dr. Shen Hongxun © June 2000

BUQI Overdracht van gezondheidsinformatie
Dr. Shen Hongxun Copyright © 2004

Spontane beweging voor gezondheid en geluk
TàijíWǔXīGong
Dr. Shen Hongxun © Juli 2004

YìJīn Dǎoyīn Spieren- en Pezenversterkende Dǎoyīn
Shen Zhengyu © April 2014 / © Januari 2015

Lexicon
Shen Zhengyu © April 2015

JinLóng Dǎoyǐn Gouden Draak Dǎoyǐn
Shen Zhengyu © April 2015

WǔQínXì Dǎoyǐn Vijf Dieren Dǎoyǐn
Shen Zhengyu © April 2017

NánPài TàiJí (TàiJíQuán Korte Vorm)
Shen Zhengyu © April 2018

TàiJí ChángQuán (TàiJíQuán Lange Vorm)
Shen Zhengyu © April 2018

'Daily Qì-flow Circuit'
Stefano Marcelli.

T'ai Chi Ch'uan Ta Wen
Vragen en antwoorden
Chen Wei-ming
© 1985 Benjamin Pang Jeng Lo en Robert W. Smith
Uitgeverij Karnak Amsterdam
ISBN: 90 6350 055 6

De essentie van T'ai Chi Ch'uan
De klassieke teksten
© 1979 Benjamin Pang Jeng Lo, Martin Inn,
Susan Foe, Robert Amacker
Uitgeverij Karnak Amsterdam
ISBN: 90 6350 020 3



Manjushri - Wénshū 文殊菩薩

ShenBUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2259 Edegem, België
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com
www.shenbuqi.com
www.buqifrance.fr
www.taijicentrum.org

Lexicon

Iedere vogel zingt zoals hij gebekt is. Luisterend naar de muziek van het hart wordt de melodie van de ziel hoorbaar, steeds meer en meer.

Errata Lexicon 2.0

PAG.	tekst	correctie
27	tabel Vijf Elementen -> Element AARDE maag Fù 腹	maag Weì 胃
45	f) Vanaf het blindedarm ...	f) Vanaf het blindedarm gebied ...
45	g) ontbrekende passage	g) Vanaf het blindedarmgebied loopt er een aftakking naar de achterzijde van de anus.
77	YING HEEL VESSEL	YIN HEEL VESSEL
81	Acupunctuurpunt Di20	Acupunctuurpunt DiDa 20
89	Acupunctuurpunt Pc 8	Acupunctuurpunt Pc8
91	Acupunctuurpunt Di11	Acupunctuurpunt DiDa 11
263	... worden door het diafragma opgetild ...	... worden door de tussenribspieren opgetild ...
276	Relatie tussen ziekte en de wervelkolom	Relatie tussen ziekte en de intervertebrale ruimtes

pag 27 tabel Vijf Elementen

Staprichting WǔBù 五步	ZuǒGù 左顾 links kijkend - rechts zijwaarts- voorwaarts stappen	TuìBù 退步 achterwaarts	ZhōngDìng 中定 evenwicht behouden in het centrum	YòuPàn 右盼 blik naar rechts links zijwaarts- achterwaarts stappen	JìnBù 进步 voorwaarts
-------------------------	---	--------------------------	---	---	------------------------

ZuoGu is links kijkend - links is ook oosten - element Hout

YouPan is blik naar rechts werpen - rechts is ook westen - element Metaal