

*ShenBUQI*® International

# WuXi QiGong

五  
息  
气  
功



Shen Zhengyu

WǔXī QìGōng

五息气功



De filosofie van lang leven

2

WuXi QiGong

naar de verschillende uitgaven TàìJíWǔXīGōng in het  
Chinees, Nederlands, Frans en Engels  
Copyright © Dr. Shen Hongxun

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 Clynen Shen Zhengyu

Copyright © Juli 2022, Shen Zhengyu, Edegem, België  
Alle rechten voorbehouden. Dit boek mag niet gerepro-  
duceerd worden, noch in zijn geheel noch gedeelten ervan,  
door fotokopie of printen of eender welk ander middel.



太极五息功研究会  
TàijíWǔXīGōng Yánjiū Huì  
TàijíWǔXīGōng Research Association



Dr. Xia Tingyu 夏庭玉  
(1943 - 2012)



Dr. Shen Hongxun 沈洪训  
(1939 - 2011)

Opgedragen aan mijn ouders,  
oprichters van het  
TàiJíWǔXīGōng Research Association

6

---

WuXi QiGong



Shen Zhengyu 沈征宇 (1965)  
foto JefM 27-12-2019



∞

---

WuXi QiGong

# Inhoud

---

Voorwoord	12
Inleiding	14
Een eerste kennismaking	16
DEEL I THEORIE	
1 Lichaam - Energie - Bewustzijn	20
2 Dāntiánactiviteit	23
2.1 Verwaarlozing van de dāntián	23
2.2 Ontwikkelingsfasen van dāntiánkracht	24
2.3 Niveau van dāntiánactiviteit	26
2.3.1 Normaal niveau	26
2.3.2 Laag niveau	27
2.3.3 Hoog niveau	27
2.4 Energiekracht	28
2.5 Lege Kracht	30
2.6 Verlies van energiekracht	32
2.7 Schema	33
2.8 Fysiologie	34
3 Geïnduceerde spontane beweging	37
3.1 Definitie	37
3.1.1 Een natuurlijk fenomeen	37
3.1.2 Geïnduceerde spontane beweging	39
3.2 Reacties op spontane beweging	40
3.3 Ontwikkelingspatroon	42
3.4 Stilleggen van spontane beweging	43
3.5 Spontane beweging in de I Ching	44

	DEEL II PRAKTIJK	45
4	Vorbereiding	46
	4.1 Vorbereiding om te oefenen	46
	4.2 Correcte staande houding	49
	4.3 Correcte zithouding	52
	4.4 Vorbereidende houding	54
5	Activering van de onderste dāntián	57
	5.1 Het zwaartepunt	58
	5.2 Ademhalingskracht	59
	5.3 Mentale kracht	61
	5.4 Contact met opwaartse aardekracht	62
	5.5 Klankdǎoyǐn	65
	5.5.1 Menm Tsjjh	65
	5.5.2 Om Mani Padme Hum	67
6	Induceren van spontane beweging	71
	6.1 Paard op zoek naar Ruiter	72
	6.1.1 WǔXī staande houding	73
	6.1.2 WǔXī zittende houding	76
	6.1.3 WǔXī liggende houding	78
	6.2 Ruiter op zoek naar Paard	80
7	WǔXī QìGōng Dǎoyǐn	81
	7.1 Hoofddǎoyǐn	83
	7.1A Hoofddǎoyǐn A	83
	7.1B Hoofddǎoyǐn B	92
	7.2 Schouderdǎoyǐn	99
	7.2A Schouderdǎoyǐn A	99
	7.2B Schouderdǎoyǐn B	108
	7.3 Borstdǎoyǐn	118
	7.3A Borstdǎoyǐn A	118
	7.3B Borstdǎoyǐn B	126
	7.4 Buikdǎoyǐn	134
	7.5 Hieldǎoyǐn	143
	7.6 Hemel-Aarde dǎoyǐn	155
	7.7 Insluitdǎoyǐn	171

8 Verlengen van ZhōngMài	181
8.1 Zachte methoden	182
8.2 Harde methode	184
9 Meditatie	185
DEEL III Aanvullende gegevens	187
10 Ontwikkeling in WǔXī QìGōng	188
10.1 Drie niveaus	188
10.2 Acht stadia	189
10.3 Verdere ontwikkeling	198
10.3.1 Hindernissen en valkuilen	198
10.3.2 Een weg	201
10.3.3 De weg loopt verder	202
10.4 Toepassen in Kunsten	203
10.4.1 Lichaamskunsten	204
10.4.2 Helende kunsten	205
10.4.3 Martiale kunsten	206
11 Aanvullingen	207
11.1 Veelvuldig gestelde vragen	207
11.2 Enkele adviezen voor het dagelijks leven	210
11.3 Ziekten waarop gunstige invloed	214
11.4 Effecten op chronische ziekten	216
12 Studie van het mechanisme	217
13 Dr. Shen Hongxun	226
14 Shen Zhengyu	229
15 Bronnen	230

# Voorwoord

---

Dr. Shen Hongxun ontwikkelde het TàìJíWǔXīGōng-systeem in samenwerking met Dr. Xia Tingyu waarbij het activeren van de dāntián, het verwijderen van bìnqì, het openen van ZhōngMài en de mogelijke ontplooiing van latente vermogens centraal staan zodat de fysieke en mentale gezondheid van de beoefenaar verbetert.

Het gebruik van de naam ShenBUQI® International staat voor mijn betrokkenheid bij het werk van mijn ouders en de verdere ontwikkeling en verspreiding ervan. De naamsverandering van TàìJíWǔXīGōng naar WǔXī QìGōng is een bewuste keuze en strategie. Het stelt mij in staat om in volkomen vrijheid alle aspecten van dit systeem verder te onderzoeken, uit te werken, aan te vullen, aan te passen, te corrigeren en door te geven naar eigen inzicht, visie en methodiek.

Een minimale theoretische kennis omtrent de energetische benadering van het menselijk lichaam is noodzakelijk. Het beleven van geïnduceerde spontane bewegingen zonder achtergrondkennis over het hoe en waarom kan zeer verwarrend zijn. Controleverlies over de lichaamsbeweging kan zelfs als angstaanjagend worden ervaren. Ik raad de beginnende student aan het theoretische gedeelte grondig door te nemen zodat je niet terugschrikt voor datgene wat je overkomt tijdens het oefenen en "het kind met het badwater" weggooit als een begrijpelijke tegenreactie.

Naast een noodzakelijke theoretische verklaring van de gehanteerde begrippen vind je in dit boek praktische informatie terug betreffende de activering van de dāntián, het induceren van spontane beweging, de verschillende WǔXī QiGōng-dǎoyīn en het openen van ZhōngMài.

Informatie over energetische structuren, concepten, bìnqì, bìnqìverwijdering, basisoefeningen, ademen, het gebruik van de omgekeerde buikademhaling en een woordenboek vind je terug in het basishandboek "Lexicon".

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en student. Het lichamenlijk doen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding wordt dan ook uitdrukkelijk aanbevolen.

**Dit boek is géén doe-het-zelf handleiding.** Elke verantwoordelijkheid wordt afgewezen indien je hiermee zelf aan de slag gaat zonder begeleiding.

Dit boek is een geheugensteuntje, een momentopname, een opstapje, een mogelijk startpunt of een naslagwerk voor verdere verdieping en evolutie; geen eindpunt.

Graag wil ik mijn dank uitdrukken aan alle mensen die bijgedragen hebben tot de realisatie van dit boek.

Shen Zhengyu, Edegem 01 juli 2022

# Inleiding

---

Een levenswijze waarin er zelden tijd is om te luisteren en te kijken wat er in jezelf gebeurt en misloopt, kan op langere termijn een sterk ondermijnend effect hebben op het zelfregulerende en zelfhelende mechanisme van lichaam en geest. De 'spontane' functies van het lichaam verzwakken. Het evenwicht tussen lichaam en geest, tussen jezelf en de omgeving is zoek.

WǔXī QìGōng biedt een manier aan om dit mechanisme, deze spontane functie, dit evenwicht te herontdekken en bewust te worden. Door het activeren van de dāntiánkracht en het aanwenden van de opwaartse aardekracht wordt 'geïnduceerde spontane beweging' mogelijk. De hiervoor gebruikte 'WǔXī-houding' kan staand, zittend en liggend uitgevoerd worden. Een maximale ontspanning van spieren waarbij de correcte houding wel aangehouden wordt, een aangepaste ademhalingstechniek en een meditatieve ingesteldheid tot waarnemen maakt het mogelijk in contact te komen met de uitstralende, uitdijende groeikracht van de aarde. Het laten samenvallen van het zwaartepunt met de onderste dāntián en een gerichte aandacht hier naartoe activeren deze dāntián. Een actieve onderste dāntián is de sleutel om spontane bewegingen te induceren.

Door het lichaam geïnduceerd spontaan te laten bewegen ontstaat de mogelijkheid tot herstel van het zelfregulerend en zelfhelend mechanisme. Dit heeft een heilzame invloed op lichaam en geest, op gezondheid en welbevinden. De integratie van de spontane bewegingskracht in de energiekraft geeft een extra dimensie aan de ontwikkeling van deze innerlijke kracht.

WǔXī QìGōng hanteert naast de specifieke WǔXī-dǎoyīn een reeks verfijnde oefeningen om vooropgestelde lichaamsgebieden gedetailleerd te behandelen. De verschillende oefeningen (hoofd-, schouder-, borst-, buik- en hieldǎoyīn, hemel-aarde dǎoyīn, klankdǎoyīn, insluitdǎoyīn en uitschuddǎoyīn) hebben als functie het strekken van de wervelkolom en openen van alle gewrichten en energetische kanalen, het versterken van de qì-circulaties en het afvoeren van energiestoornisveroorzakende ziekmakende factoren (bìqì). Het openen van ZhōngMài, het centrale stralingskanaal, maakt spirituele ontwikkeling mogelijk. Acht ontwikkelingsstadia worden onderscheiden. Het evenwicht tussen lichaam en geest kan hersteld worden.



## Geïnduceerde spontane beweging

---

### 3.1 Definitie

#### 3.1.1 Een natuurlijk fenomeen

In de bewegingen van het menselijk lichaam kan je verschillende soorten bewegingen onderscheiden.

Sommige bewegingen worden doelbewust uitgevoerd en staan onder de controle van het bewustzijn. De willekeurige spieren worden gecontroleerd door het bewustzijn. Je kan deze spieren spannen en ontspannen. Je kan een fysieke houding aannemen. Je kan een gewenste beweging uitvoeren.

Andere bewegingen worden niet gecontroleerd door het bewustzijn en verlopen spontaan op een natuurlijke wijze. Het zijn de zelfregulerende fysiologische processen van het lichaam. Het pompen van het hart en de peristaltische bewegingen van het spijsverteringsstelsel zijn hiervan enkele voorbeelden. De onwillekeurige spieren worden normaal niet door het bewustzijn gecontroleerd. Het zou in de praktijk moeilijk uitvoerbaar om elke peristaltische beweging van de slokdarm bewust te moeten aansturen. Je bent er je nauwelijks van bewust dat spontane bewegingen deel uitmaken van je dagelijks leven.

Het lichaam regelt zichzelf spontaan. Wanneer de ogen te droog worden, knipper je met de oogleden. Wanneer het lichaam moe is, geeuw je of strek je de ruggengraat. Wanneer je je verslikt, ga je hoesten. Wanneer het neusslijmvlies geïrriteerd of geprikkeld wordt, ga je niezen. De onbewuste spontane bewegingen van het lichaam zijn een levensnoodzakelijk natuurlijk fenomeen.

Nog andere bewegingen verlopen meestal wel op een spontane wijze waarbij je deze toch gedeeltelijk kan controleren. De ademhaling en het openen, sluiten of knippen van de ogen zijn hiervan enkele voorbeelden. Het zou in de praktijk moeilijk uitvoerbaar zijn om elke ademhaling of elke knippering van de ogen bewust te moeten aansturen.

### 3.1.2 Geïnduceerde spontane beweging

Oefeningen waarbij een bepaalde houding wordt aangenomen, in combinatie met een ademhalingsstechniek en een specifieke mentale instelling, kunnen resulteren in een spontane beweging die zich over het hele lichaam uitbreidt. Dit fenomeen wordt ‘geïnduceerde spontane beweging’ genoemd.

Je geeft zeer bewust de spieren die onder de controle van het bewustzijn staan de mogelijkheid om te functioneren zoals de spieren die niet onder de controle staan van het bewustzijn. Het opgeven van deze controle vergt een mentale ontspanning en het opgeven van de behoefte aan bewegingscontrole. Het voelt zeer vreemd en ongewoon aan wanneer deze spieren, die je normaal aanstuurt vanuit je bewustzijn, uit zichzelf bewegen.

Om deze spontane bewegingen te induceren, moeten allereerst de dāntián geactiveerd worden. Zodra de dāntián geactiveerd zijn, kan je geïnduceerde spontane bewegingen ervaren. De ontwikkelde spontane bewegingskracht en de dāntiánkracht kunnen samen met de andere interne krachten gebruikt worden voor het openen van de kanalen en meridianen in het lichaam en het opheffen van blokkeringen in de qì-stroming.

## 6.1 Paard op zoek naar Ruiter

*Het paard is op zoek naar zijn ruiter.*

*Langzaam maar zeker groeit de ruiter uit het paard.*

Door het aannemen van bepaalde lichaamshoudingen en het toepassen van de basisactiveringsmethoden laat je toe dat er geïnduceerde spontane beweging kan ontstaan. Het is een benaderingswijze waarbij de meester zeer actief helpt jouw onderste dāntián te activeren. De ervaring van zeer sterke dāntiánkracht en spontane bewegingskracht ondersteunt je in de ontwikkeling van je eigen dāntiánkracht. Daarna ga je op zoek naar het aanwenden van en richting geven aan deze krachten door aangepaste dǎoyǐn uit te voeren. Deze benadering is door Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu diepgaand uitgewerkt in het TàijíWǔXìGōng systeem en later toegepast in de Tàijí 37 Staande houdingen.

Mentale weerstand tegen het geïnduceerd spontaan bewegen van spieren die normaal onder controle staan van het bewustzijn, vormt dikwijls een struikelblok in deze benaderingswijze.

## 6.2 Ruiter op zoek naar Paard

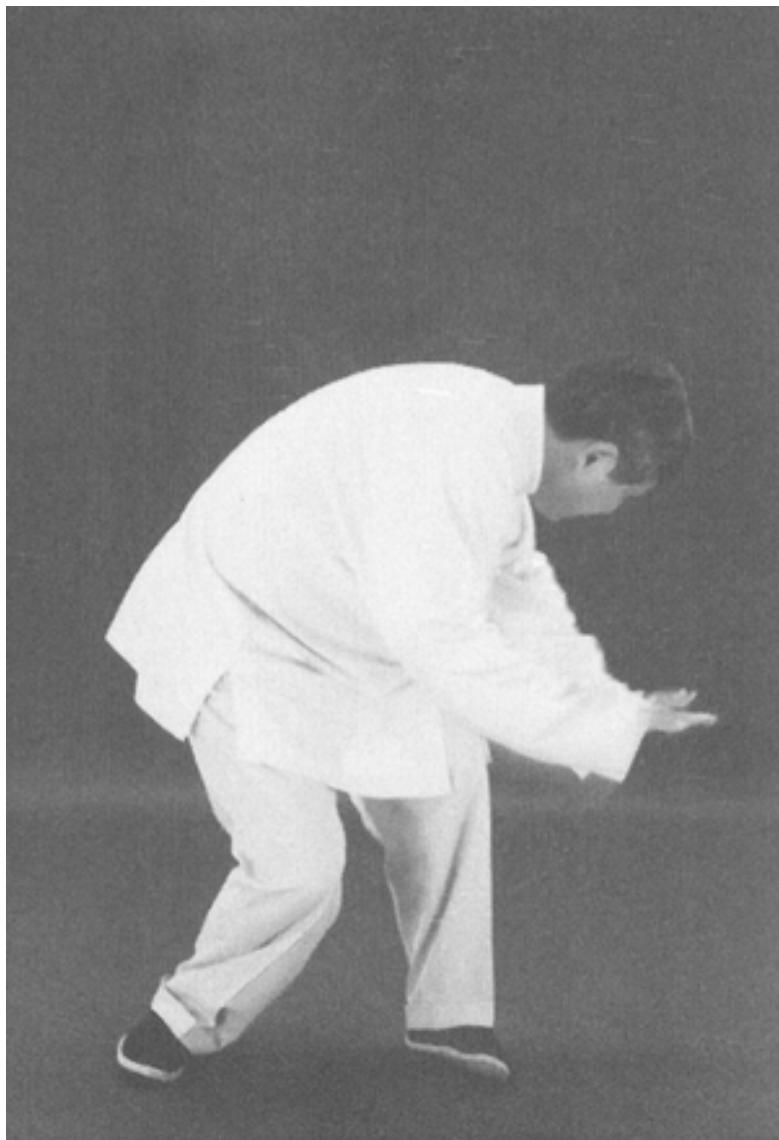
*De ruiter is op zoek naar zijn paard.*

*Langzaam maar zeker groeit het paard uit de ruiter.*

Je vertrekt vanuit vastgelegde, beheerste en concrete lichaamsbewegingen en je gaat op zoek naar de dāntiánkracht. In het dāntiángebied moet er voldoende ruimte zijn om de dāntián te laten draaien. Ontspan steeds soepel de spieren in het dāntiángebied. Vooraleer je een oefening daadwerkelijk start, oefen je kort de aansluiting met de opwaartse aardekracht.. Daarna voer je in het betrokken lichaamsgebied schommelende, cirkelende of lemniscaatvormige spierbewegingen uit in de drie lichaamsvlakken afzonderlijk. De bewegingen worden eerst gemaakt met de grote skeletspieren. Daarna maak je de bewegingen met de kleinere inwendige spieren. Nadien worden deze bewegingen gecombineerd in de drie lichaamsvlakken tegelijkertijd. Intentie en de omgekeerde buikademhaling ondersteunen. De lichaamsbewegingen kunnen groot of klein gemaakt worden. De uitvoering kan uiterlijk of innerlijk verlopen. De oefeningen kunnen zowel staand, zittend als liggend uitgevoerd worden. Uiteindelijk worden de dāntián actief. Spontane bewegingen kunnen ontstaan welke door mentale kracht gericht worden in de uitvoering van de gewenste beweging. NánPài Tàijí (TàijíQuán, TàijíZwaard, TàijíStok, TàijíWaaier, TuīShǒu-PushingHands, SǎnShǒu-Partnervorm, de verschillende dǎoyǐnsystemen) maakt gebruik van deze benaderingswijze.

Het activeren van de drie dāntián door middel van doelgerichte lichaamsbewegingen wordt gedetailleerd uitgewerkt in de Gouden Draak Dǎoyǐn, een aparte dǎoyǐnreeks ontwikkeld door Dr. Shen Hongxun. Deze benadering is een uitermate geschikte methode voor de analytisch mentaal ingestelde persoon met sterke behoefte aan controle.

7.4 Buikdǎoyǐn  
FùXī DǎoYīn 腹息导引



Dr. Shen Hongxun, 2004

## 7.4.1 Uitvoering



1. Neem de correcte staande houding aan.
2. Neem de voorbereidende houding aan.
3. Breng de linkerarm voor de borstkas op schouderhoogte. Richt de linkerhandpalm naar het lichaam. Draai het bovenlichaam naar links.



4. Breng beide armen op schouderhoogte voor de borstkas. Laat het heiligbeen zakken alsof je wil gaan zitten.
5. Buig de bovenlichaam langzaam. Buig de knieën.
6. Kom recht en breng de rechterhand voor de borst op schouderhoogte.





7. De zittende linkerhand komt naast de linkerheup. Draai het bovenlichaam terug naar voor.
8. Draai het bovenlichaam naar rechts.
9. Breng beide armen op schouderhoogte voor de borstkas. Laat het heiligbeen zakken alsof je wil gaan zitten.



10. Buig de bovenlichaam langzaam.
11. Kom recht en breng de linkerhand voor de borst op schouderhoogte. De zittende rechterhand komt naast de rechterheup.
12. Draai het bovenlichaam terug naar het midden.

Herhaal de bewegingen 3 - 12 veelvuldig.



13. Ontspan de armen en de handen, zodat ze op natuurlijke wijze parallel langs het lichaam hangen. Neem de correcte staande houding aan en beëindig de Buikdǎoyīn.
14. Verwijder bìnqì uit de handen.
15. Verwijder bìnqì uit de voeten.

### 10.3.2 Een weg naar gezondheid en geluk

WǔXī QìGōng is een volledig uitgewerkt oefensysteem.

WǔXī QìGōng is een snelle en eenvoudige methode om de onderste dāntián te activeren en kennis te maken met de spontane bewegingskracht van het lichaam d.m.v. geïnduceerde spontane bewegingen.

WǔXī QìGōng helpt bij de ontwikkeling van spontane bewegingskracht.

WǔXī QìGōng helpt bij het verwijderen van blokkades in de energetische structuren van het lichaam, het openen van kanalen en meridianen.

WǔXī QìGōng optimaliseert de qì-stroming en de qì-circulaties.

WǔXī QìGōng helpt om bìnqì te verwijderen.

WǔXī QìGōng helpt bij het bewust worden van de noodzaak om de Dubbele Viciëuze Cirkel - de Viciëuze Cirkel van Verstoring te doorbreken waardoor het herstellen van het natuurlijk evenwicht tussen lichaam en geest mogelijk wordt.

WǔXī QìGōng is een weg naar gezondheid en geluk.

## 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 Tàijí-meesters 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 Viciuze 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 TàijíQuán-vorm, een Boeddhistisch geïnspireerde benadering van de Yang-stijl vorm gecombineerd met de inzichten van het TàijíWǔXīGōng-systeem.

Na de Tàijí37 opleiding bij Xia Zixin werd deze kennis uitgewerkt op de verschillende lichaamshoudingen van de Hemelberg TàijíQuán-vorm 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 TàijíQuán als de Tàijí NánPài 37 Stances werden

verwerkt. Deze synthese leidde tot een herbronning en heropleving van NánPài TàìJíQuán.

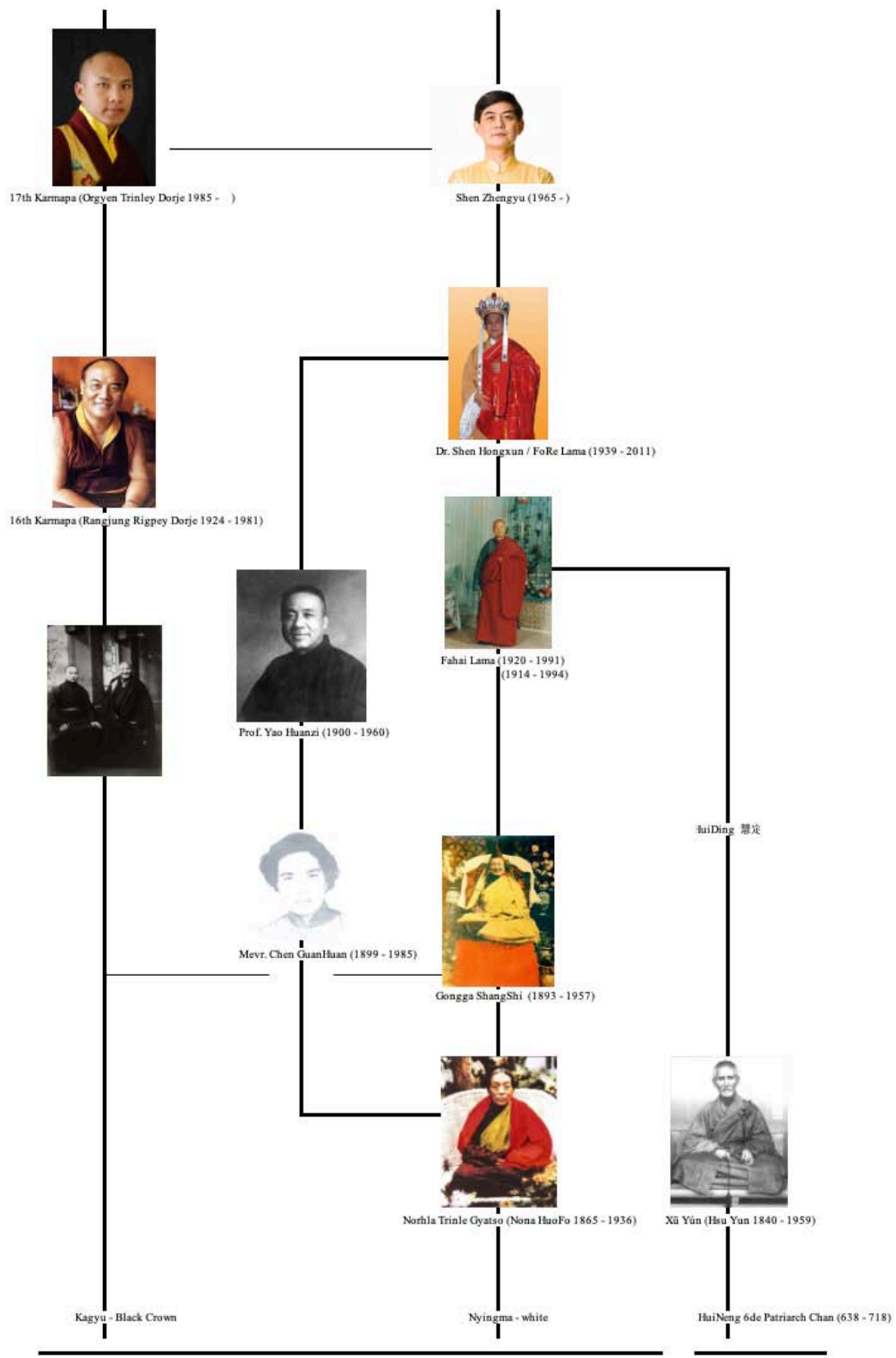
Zijn kennis van inzetbaarheid van qì als behandelingsmethode en de ontwikkeling van de 'Lege Kracht' werd uitgewerkt tot het BUQI® Helingsysteem.

TàìJí37 NánPài TàìJíQuán, TàìJíWúXīGōng, BUQI® Therapie, Dǎoyīn Therapy, Qì-TuīShǒu, TiānShān-SǎnShǒu 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](http://www.shenhongxun.org).



VAJRAYANA / TANTRAYANA

MAHAYANA



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 eveneens 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, TuīShǒu pushinghands, TiānSǎnShǒu-partnervorm en ontwikkelde de NánPài Tàijí Stokvorm. In 1991 werd hij erkend QìGōng-leraar en verkozen als lid van het comité van de Federatie voor QìGōng en Lichaamsbeweging Shanghai, Luwan district.

Sinds 1992 werkt hij als zelfstandig Tàijí-leraar 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 NánPài Tàijí, Meditatie, Qì-Dǎoyīn, WǔXī QìGōng en *Shen*BUQI® Helingsysteem opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

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



# 22

## Bronnen

---



### 太极五息功

Dr. Shen Hongxun - Dr. Xia Tingyu © 1985

herziene versie uitgave 1984

太极五息功研究会

TàijíWǔXīGōngYánjiū Huì

TàijíWǔXīGōng Research Association



### TAIJI WUXIGONG

Chinese Spontane Bewegingsleer

Shen Hongxun © 1987

Internationaal Taiji WuXigong Instituut



### TAIJI WUXIGONG

QìGōng Chinois

Dr. Shen Hongxun © 1987

Institut International de Taiji WuXigong

230

WǔXī QìGōng



### Taiji WuXigong

Shen Hongxun © December 1987

De vijf daoyin Handboek der oefeningen  
teksten verzameld en bijgewerkt door J.E.M. Stevens  
2de bijgewerkte en vermeerderde uitgave  
December 1987

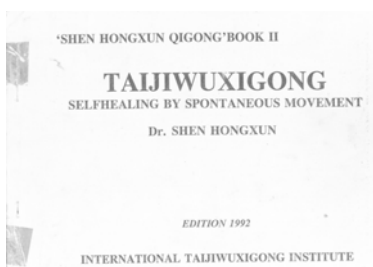


### TAIJI WUXIGONG ('Shen Hongxun QiGong' Book II)

Selfhealing by spontaneous movement Edition 1992

Dr. Shen Hongxun © 1991

Shen Hongxun QiGōng Institute

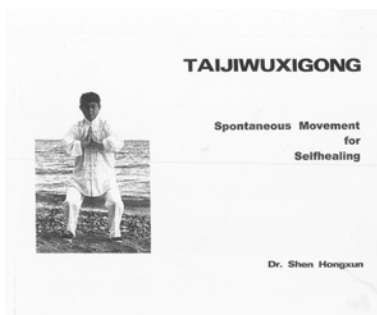


### TAIJI WUXIGONG

Spontaneous movement for Selfhealing

Dr. Shen Hongxun © 1996

*BUQI* Institute

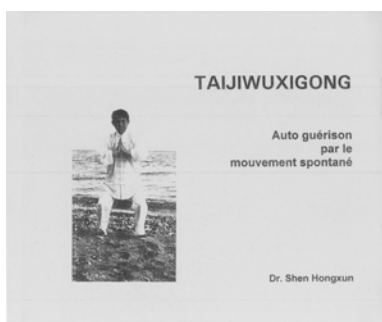


### TAIJI WUXIGONG

Auto guérison par le mouvement spontané

Dr. Shen Hongxun © 1996

Institut *BUQI*



### TAIJI WUXIGONG

Auto-guarigione attraverso il movimento spontaneo

Dottor Shen Hongxun © 1996

Instituto *BUQI*



Spontaneous Movement for Health and Happiness  
 TaiJi WuXiGong  
 Dr. Shen Hongxun © may 2002 - reprinted 2011

Spontaneous Movement for Health and Happiness  
 TaiJi WuXiGong  
 Dr. Shen Hongxun © may 2004

Le mouvement spontané pour la santé en le bonheur  
 TaiJi WuXiGong  
 Dr. Shen Hongxun © Mài 2004

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

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

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

Lexicon  
 Shen Zhengyu © April 2015 / Juli 2019

JīnLóng Dǎoyīn Gouden Draak Dǎoyīn  
 Shen Zhengyu © April 2015

WǔQínXi Dǎoyīn Vijf Dieren Dǎoyīn  
 Shen Zhengyu © April 2017

NánPài TàiJí - Taijiquan Korte Vorm  
 Shen Zhengyu © April 2018

TàiJí ChángQuán - Taijiquan Lange Vorm  
 Shen Zhengyu © April 2018

'Daily Qi-flow Circuit'  
Stefano marcelli.

A Manual of Acupuncture  
Peter Deadman - Mazin Al-Khafaji - Kevin Baker  
Uitgeverij Journal of Chinese Medicine  
ISBN: 978-0951054659

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

Zhuang Zi  
de volledige geschriften  
het grote klassieke boek van het taoïsme  
vertaald en toegelicht door Kristofer Schipper  
Uitgeverij Augustus  
ISBN: 978-9045027791



Manjushri - Wénshū 文殊菩薩

*Shen*BUQI® 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

# WuXi QiGong

## Zelfheling door beweging

Een levenswijze waarin er zelden tijd is om te luisteren en te kijken wat er in jezelf gebeurt en misloopt, kan op langere termijn een sterk ondermijnend effect hebben op het zelfregulerende en zelfhelende mechanisme van lichaam en geest. De 'spontane' functies van het lichaam verzwakken.

WuXi QiGong biedt een manier aan om dit mechanisme, deze spontane functie te herontdekken en bewust te worden.

Daarnaast bevat WuXi QiGong een reeks verfijnde oefeningen om vooropgestelde lichaamsgebieden zeer gedetailleerd te behandelen. De verschillende qigong-oefeningen hebben als functie het strekken van de wervelkolom en openen van alle gewrichten en energetische kanalen, het versterken van de qi-circulaties en het afvoeren van energiestoornisveroorzakende ziekmakende factoren (binqi).

WuXi QiGong heeft dan ook een heilzame invloed op gezondheid en welbevinden.