

ShenBUQI® International

TaiJi Waaier

太
极
扇

Shen Zhengyu

TàiJíShàn TàiJí Waaier

太极扇

Dit boek is 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
	Theo Deceulaer
	Jef Mertens
Ontwerp omslag:	Jef Smits
Fotografie:	Shen Zhengyu

Alle rechten voorbehouden. Dit boek mag niet gereproduceerd worden, noch in zijn geheel noch gedeelten ervan, door fotokopie, printen of eender welk ander middel.

Copyright © 8 augustus 2024 Shen Zhengyu
*Shen*BUQI® International Edegem België

Inhoud

Voorwoord	6
Lichaam - Energie - Bewustzijn	8
1 TàijíShàn - Tàijíwaaier	11
1.1 Materiaal	12
1.2 Omgaan met een Tàijíwaaier	16
1.3 Aanschaf van een Tàijíwaaier	18
1.4 Chinese karakters	18
2 Dertien technieken	19
3 TàijíShàn vorm	25
3.1 Naamgeving	26
3.2 Waaievorm	28
3.2.1 Eerste deel	29
3.2.2 Tweede deel	45
3.2.3 Derde deel	59
3.2.4 Vierde deel	71
3.2.5 Vijfde deel	82
3.2.6 Zesde deel	95
4 Shen Zhengyu	111
5 Dr. Shen Hongxun	112
6 Bronnen	115

Voorwoord

Yin

Als je kijkt naar het gebruik van een waaier overvalt je een gevoel van sierlijkheid, elegantie, verfijndheid en verleidelijkheid. De functionaliteit is kunstzinnig en het verkoelend effect is aangenaam. De Chinese waaier is ontegensprekelijk een staaltje van hoogstaand ingenieus vakmanschap en de beschrijving getuigt vaak van een uitzonderlijk artistiek en creatief niveau.

Yang

Maar als je een waaier open- en dichtklapt met inzet van energiekracht tijdens de vormuitvoering, ervaar je de verborgen eigenschappen van dit prachtig uitgekiend gebruiksvoorwerp. Het explosieve karakter waarbij de ware bedoeling je overvalt, de onverhoedse overgang van dit onschuldig ogend ongevaarlijk sierlijk gebruiksvoorwerp tot een flitsend toeslaand nijdig snijdend messcherp wapen verrast je volledig. Zowel de voorkant als de achterkant van een dichtgeklapte waaier kan je als een dolk gebruiken. En een mogelijke pluim kan, net zoals bij het Chinese zwaard, gebruikt worden als afleiding of verwarring. Zelfs het geluid van de openklappende waaier doet je schrikken.

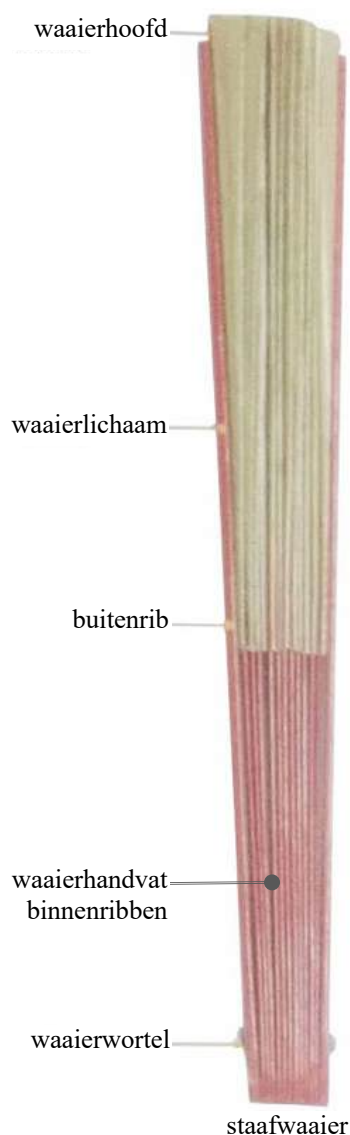
De uitvoeringskwaliteit en de aanpassingen zijn gebaseerd op een interpretatie naar de principes van NánPài TàìJí 南派太极. Elk van de houdingen geeft aanleiding tot het openen van verschillende energiekkanalen. De qì-stroming en het efficiënt gebruik en verbruik van qì in het lichaam wordt bevorderd. Dit heeft een gunstige invloed op de lichamelijke, emotionele en mentale gezondheid.

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en leerling. Het lichamenlijk doen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding wordt dan ook sterk aanbevolen. TàìJí betekent onbeperkte ontwikkeling; zowel van de uitvoerder als van het systeem. Een boek is een slechts geheugensteuntje, een momentopname, een mogelijk startpunt of een naslagwerk voor verdere verdieping en evolutie, geen eindpunt.

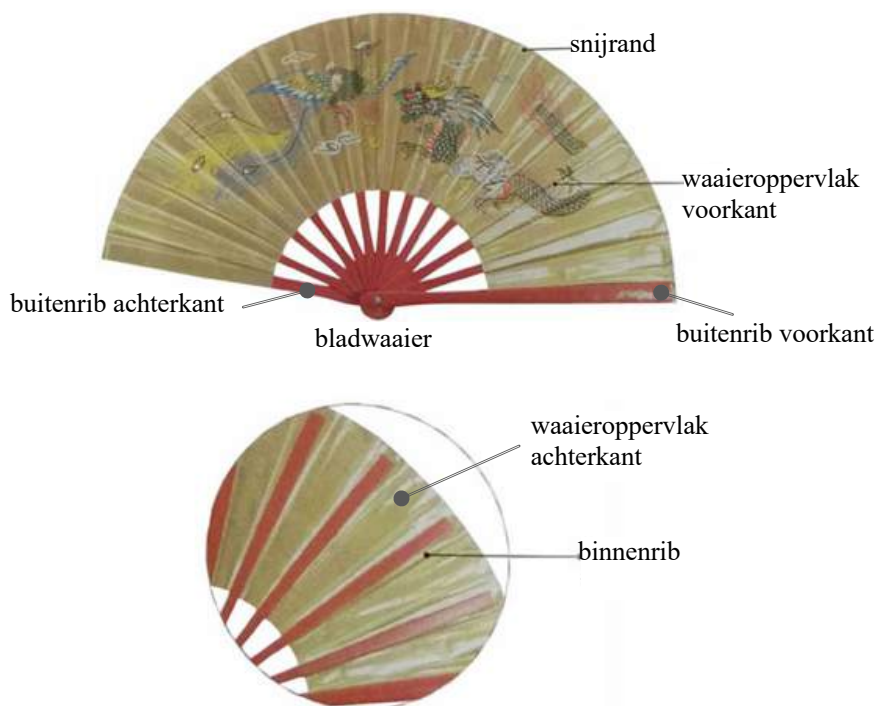
Graag wil ik mijn dank uitdrukken aan alle mensen die bijgedragen hebben tot de realisatie van dit boek.

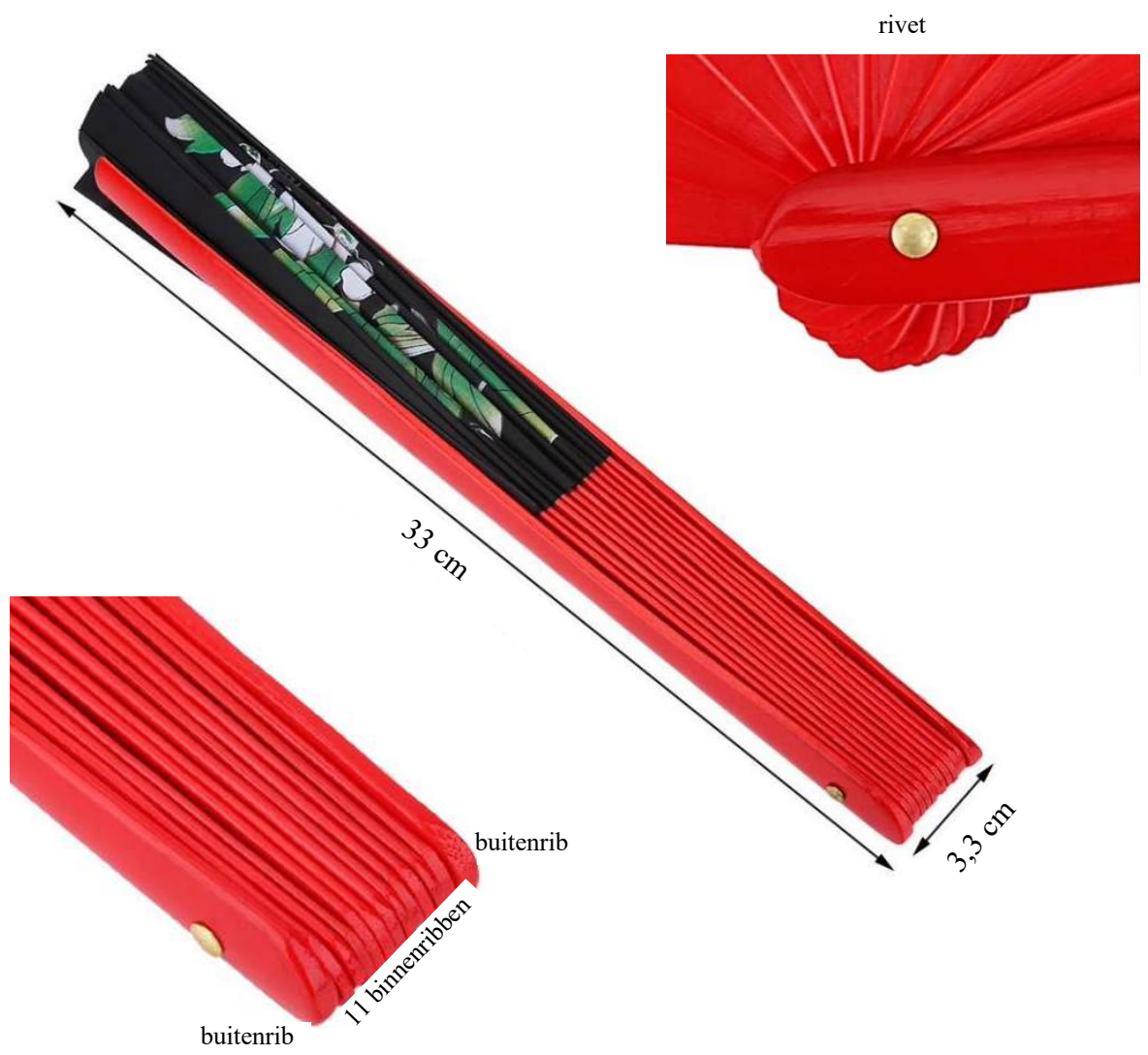
Shen Zhengyu, Edegem 8 augustus 2024

1.1 Materiaal



- staafwaaier: gesloten waaier
- bladwaaier: geopende waaier
- waaierhoofd: bovenkant staafwaaier
- waaierwortel: onderkant staafwaaier
- waaierlichaam: tussen boven- en onderkant staafwaaier
- waaieroppervlak: bekleding
- waaiersnijrand: buitenrand van de bekleding bij bladwaaier
- waaierhandvat: niet beklede binnenribben bij staafwaaier
- voorkant: waaierkant waarbij binnenribben niet te zien zijn
- achterkant: waaierkant waarbij binnenribben te zien zijn
- binnenrib: te zien aan de achterkant
- buitenrib: één te zien aan voorkant - achterkant
- rivet: klinknagel - soms voorzien van beugel voor pluim





waaier voorkant



waaier achterkant



rechtshandige waaier



linkshandige waaier



13 Technieken

Verweven met de Tàijí-filosofie vormen de vijf richtingen (WǔBù 五步) en acht technieken (BāFa 八法) de basis in de Tàijí-gevechtstechnieken.

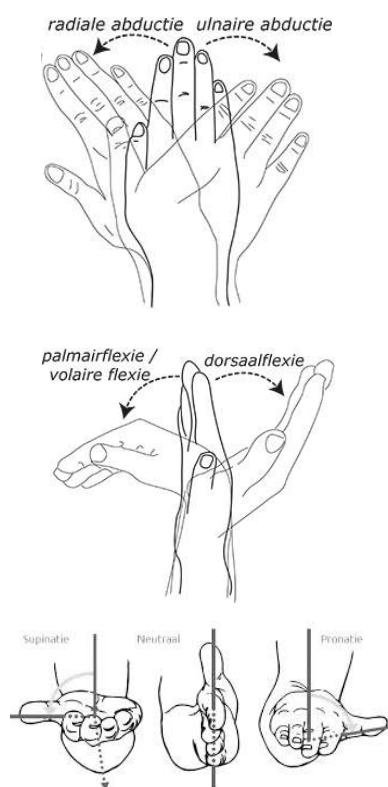
Péng 棚, Lǚ 捋, Jī 挤, Àn 按, Cǎi 採, Liè 掇/掇, Zhǒu 肘 en Kào 靠 worden gecombineerd met Jìn 进, Tùì 退, Zuǒ 左, Yòu 右 en Zhōng 中.

De waaier technieken zijn niet beperkt tot “dertien technieken”. Richting en doel gecombineerd met het functioneel gedeelte van de waaier geven een verdere uitbreiding van én detaillering in de waaier technieken.

2.1 Vasthouden

De gesloten tàijíwaaier wordt vastgegrepen rond de verzamelde niet van bedekking voorziene ribben.

Neem de gesloten tàijíwaaier vast in de rechterhand waarbij de waaierwortel op de pinkmuis rust. Klem de tegen de duimmuis gelegen buitenrib tussen duim en wijsvinger. Dit wordt de enige houvast van de geopende tàijíwaaier! De vingers worden zachtjes rond de ribben gekromd.



2.2 Open en sluiten

De buitenrib tegen de gekromde vingers kan wegvallen van de handpalm waardoor de tàijíwaaier opent. Een ulnaire abductie van de pols versterkt het openvallen van de tàijíwaaier. Een radiale abductie van de pols doet de tàijíwaaier terug sluiten. Zodra de tàijíwaaier dicht is krommen de vingers terug zachtjes rond de ribben. Je kan de tàijíwaaier traag of snel openen en sluiten. De beheersing hiervan is afhankelijk van de ingezette energiekracht.

Het openen en sluiten van de tàijíwaaier kan je ook combineren met flexie (palmair en dorsaal), pronatie of supinatie van de arm met een al dan niet met gebogen elleboog zodat de tàijíwaaier in alle vlakken geopend en gesloten kan worden.

Bij het openen van de tàijíwaaier komen de buitenribben in één lijn te liggen. Deze lijn staat meestal horizontaal of verticaal en wordt bereikt door de buigcoördinatie van de arm, de elleboog en de pols.

TàijíShàn Vorm

Tàijíbeoefening met een tàijíwaaier is een uitstekende methode om Tàijíkrachten te ontwikkelen en deze tot buiten het lichaam te brengen. Concentratie en ontspanning zijn de sleutelwoorden.

Maar de vorm is meer dan enkel vorm. De beweging ontstaat vanuit de actieve dāntián en is een spontane en volledige reactie van lichaam en geest op dat wat is. Het innerlijk gebeuren komt tevoorschijn in de uiterlijke beweging. Door gebruik te maken van de opwaartse aardekracht, dāntiánkracht, ademhalingskracht en mentale kracht worden TàijíJìn (Tàijíkrachten) ontwikkeld. Deze TàijíJìn worden aangewend in de lichaamskunsten, de helingskunsten en de gevechtskunsten.

De gehanteerde vastgelegde vorm is een hulpmiddel om de NánPài Tàijí principes eigen te maken. Variaties in de uitvoering van een beweging kunnen voorkomen en weerspiegelen de innerlijke evolutie, de ontwikkeling van het energetisch lichaam en de beheersing van Tàijíkrachten.

De hieronder beschreven waaivorm is gebaseerd op de waaivorm van Prof. Li. Deze vorm combineert uitvoeringen en bewegingen van verschillende stijlen en interne krijgskunsten. Deze waaivorm bestaat uit zes korte delen waarbij het vierde deel een herhaling is van het tweede deel met minieme wijzigingen.

3.1 Naamgeving

		PinYīn	Chinees	Nederlands
1	1.01	WúJí ZhànZhuāng	无极站桩	WúJí Staande houding
2	1.02	TàiJí ZhànZhuāng	太极站桩	TàiJí Staande houding
3	1.03	TàoYuè	套月	Ring rond de maan
4	1.04	ShǒuPěngYùHù	手捧玉笏	Hou het jade tablet omhoog
5	1.05	XiéFēi	斜飞	Schuin vliegen
6	1.06	BáiHè LiángChì	白鹤凉翅	Spreid de vleugels zoals de witte kraanvogel
7	1.07	XiānRén ZhǐLù	仙人指路	De onsterfelijke toont de weg
8	1.08	YànZiRùCháo	燕子入巢	De zwaluw vliegt het nest binnen
9	1.09	JīnJī DúLì	金鸡独立	Sta op één been zoals de gouden haan
10	1.10	ChénYú	沉鱼	Duikende vis
11	1.11	LuòYàn	落雁	Neerstrijkende wilde gans
12	1.12	LìPīHuàShān	力劈华山	Splijt de Huàberg
13	1.13	HúDiéFānFēi	蝴蝶翻飞	Rondfladderende vlinder
14	1.14	ShèYàn	射雁	Schiet de wilde gans
15	1.15	ShénLóngHuíShǒu	神龙回首	Draai het hoofd met drakenbewustzijn
16	1.16	ZuòMǎGuānHuā	坐马观花	Kijk naar de bloemen terwijl je paard rijdt
17	2.01	YíngFēng DànChén	迎风掸尘	Stof verwijderen tegen de wind in (links-rechts)
18	2.02	YànZiLíngKōng	燕子凌空	De zwaluw vliegt hoog in de lucht (waaier toe)
19	2.03	WūLóngBǎiWěi	乌龙摆尾	De zwarte draak schudt zijn staart
20	2.04	HuángFēngRùDòng	黄蜂入洞	De gele wesp vliegt het hol in
21	2.05	MěngHǔPūShì	猛虎扑食	De felle tijger bespringt zijn prooi
22	2.06	HǎiDǐLāoYuè	海底捞月	Vis de maan op van de zeebodem
23	2.07	ChénYú	沉鱼	Duikende vis
24	2.08	LuòYàn	落雁	Neerstrijkende wilde gans
25	2.09	LìPīHuàShān	力劈华山	Splijt de Huàberg
26	2.10	YàoZiFānShēn	鹞子翻身	De sperwer draait in de lucht
27	2.11	ShèYàn	射雁	Schiet de wilde gans
28	2.12	ShénLóngHuíShǒu	神龙回首	Draai het hoofd met drakenbewustzijn
29	2.13	ZuòMǎGuānHuā	坐马观花	Kijk naar de bloemen terwijl je paard rijdt
30	3.01	TuìShān	举鼎推山	Duw de berg
31	3.02	LèMǎHuíShēn	勒马回身	Toom het paard in en draai het lichaam om
32	3.03	FēiNiǎoTóuLíng	飞鸟投林	De vogels vliegen naar het bos voor veiligheid
33	3.04	KǒngQuèBǎiWěi	孔雀摆尾	De pauw toont zijn staart
34	3.05	LìMǎ	立马	Hef de vlag omhoog op het steigerend paard
35	3.06	YángBiān	扬鞭	Sla met de zweep
36	3.07	HuáiZhōngBàoYuè	怀中抱月	Koester de maan tegen de boezem
37	3.08	YíngFēngZhǎnChì	迎风展翅	Spreid de vleugels en vlieg tegen de wind in
38	3.09	FānHuāWǔXiù	翻花舞袖	Dansende mouwen als dwarrelende bloesems

39	3.10	FēnShǒuYángBiān	分手扬鞭	Spread de handen toeslaand als een zweep
40	3.11	HuáiZhōngBàoYuè	怀中抱月	Koester de maan tegen de boezem
41	3.12	ShǒuPěngYùHù	手捧玉笏	Hou het jade-tablet met beide handen omhoog
42	4.01	XiéFēi	斜飞	Schuin vliegen
43	4.02	YànZiLíngKōng	燕子凌空	De gierzwaluw vliegt hoog in de lucht
44	4.03	HuángFēngRùDòng	黄蜂入洞	De gele wesp vliegt het hol in
45	4.04	MěngHǔPūShì	猛虎扑食	De felle tijger bespringt zijn prooi
46	4.05	HǎiDǐLāoYuè	海底捞月	Vis de maan op van de zeebodem
47	4.06	LuòYàn	落雁	Neerstrijkende wilde gans
48	4.07	LìPíHuàShān	力劈华山	Splijt de Huàberg
49	4.08	YàoZiFānShēn	鹞子翻身	De sperwer draait in de lucht
50	4.09	ShèYàn	射雁	Schiet de wilde gans
51	4.10	ShénLóngHuíShǒu	神龙回首	Draai het hoofd met drakenbewustzijn
52	4.11	ZuòMǎGuānHuā	坐马观花	Kijk naar de bloemen terwijl je paard rijdt
53	5.01	ShùnWānZhǒu	顺鸞肘	Stoten met beide ellebogen
54	5.02	ShíZì GuǒShǒu	十字裹手	Gekruist stoten en dubbele vuistslag
55	5.03	YànZiChāoShuǐ	燕子抄水	Een zwaluw scheert over het water
56	5.04	YěMǎ TiàoJiàn	野马跳涧	Het wilde paard springt over de rivier
57	5.05	QīngLóng XiànZhuǎ	青龙现爪	De azuurblauwe draak toont zijn klauwen
58	5.06	YùNǚChuānSuō	玉女穿梭	De Jade Vrouw hanteert de weefspoel
59	5.07	TiánNǚSànHuā	玉女散花	De Jade Vrouw strooit bloesems uit
60	5.08	BàWángYángQí	霸王扬旗	De generaal hijst de vlag
61	5.09	XíngBùGuòMén	行步過門	Stap door acht poorten - BāGuà
62	5.10	QīngLóng ChénShuǐ	青龙沉水	De Groene Draak zinkt in het water
63	6.01	QīXīng Chuí	七星锤	Stap op de Zeven Sterren van de Grote Beer
64	6.02	LǎnZhāYīPéng	揽扎衣 棚	Weer af - Péng
65	6.03	LǎnZhāYīLǚ	揽扎衣 捋	Trek terug - Lǚ
66	6.04	LǎnZhāYīJǐ	揽扎衣 挤	Wring - Jǐ
67	6.05	BēiShàn	背扇	Draag de waaier op de rug
68	6.06	DānBiān	单鞭	Enkele zweep
69	6.07	LōuXīÀoBù	搂膝拗步	Veeg de knie L-R-L
70	6.08	ShéShēnXiàShì	蛇身下势	De slang duikt naar haar prooi
71	6.09	WǎngGōngShèHǔ	挽弓射虎	Span de boog en schiet de tijger
72	6.10	BānLán Chuí	搬拦锤	Wring, stoot en blokkeer
73	6.11	RúFēng SìBì	如封似闭	Bescherm het lichaam
74	6.12	BáiHèLiángChì	白鹤凉翅	Spread de vleugels zoals de witte kraanvogel
75	6.13	HuáiZhōngBàoYuè	怀中抱月	Koester de maan tegen de boezem
76	6.14	TàoYuè	套月	Ring rond de maan
77	6.15	Tàijí ZhànZhuāng	太极站桩	Tàijí Staande houding
78	6.16	WúJí ZhànZhuāng	无极站桩	WúJí Staande houding

3.2 Waaievorm

De TàijíShàn-vorm kan je uitvoeren met een waaier naar keuze. Oefenen met verschillende materialen, lengten, diameters en gewicht verhoogt de gevoeligheid en bevordert de flexibiliteit; zowel in het lichaam als in de geest.

Vergeet dat je een waaier vast houdt. De waaier is slechts een verlengde hand. Jij en waaier vormen een eenheid, zijn één. De waaier volgt het lichaam. Het lichaam volgt de waaier.

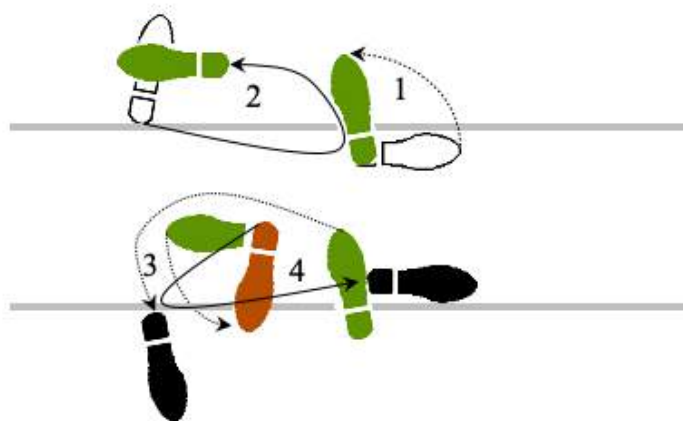
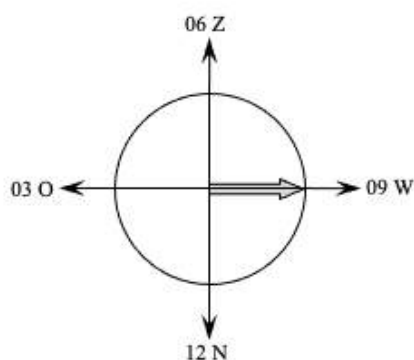
De richtingen in de waaievorm worden vermeld naar de uren van de klok en de kompasrichtingen. **De vorm start met het aangezicht naar [12:00 N] gericht.**

In de uitgewerkte stappenovergang vertrek je van de 'witte' voetenstand en stap je naar de 'zwarte' voetenstand. Deze 'zwarte' voetenstand wordt in de volgende beweging terug de 'witte voetenstand'.

1.08) De zwaluw vliegt het nest binnen. [09:00 W]

YànZiRùCháo 燕子入巢

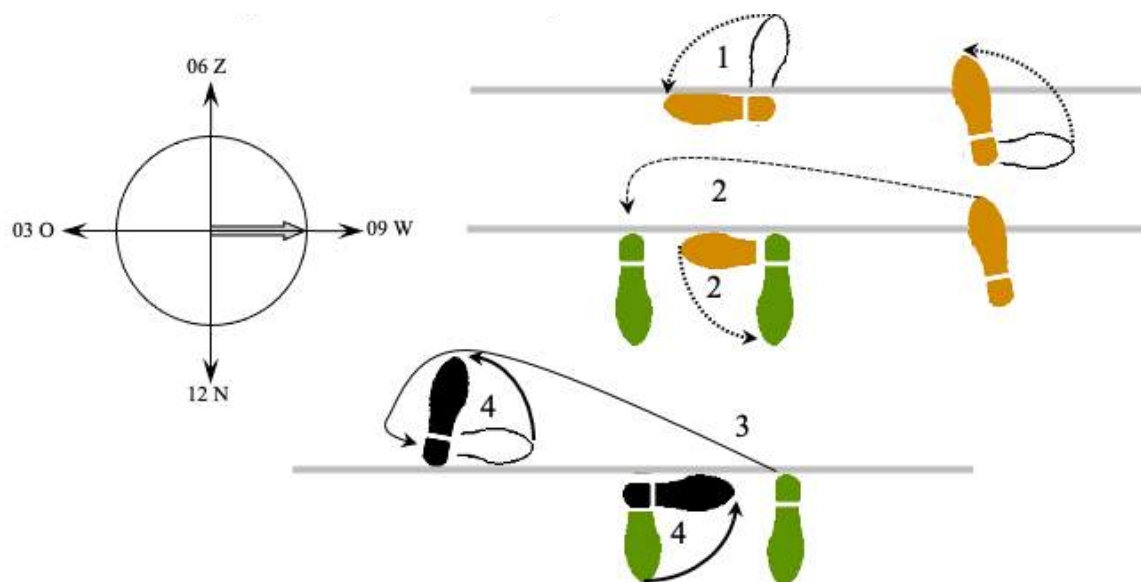
360° linksomdraai met gesloten waaier (1) Draai de rechtermoet binnenwaarts [05:30 Z]. De linkerhand komt op de rechterpols. (2) Draai linksom en stap uit met het linkerbeen [03:00 O]. (3) Cirkelstap met het rechterbeen [00:30 N] waarbij je draait op de linkerhiel. (4) Stap uit met het linkerbeen [09:00 W]. De linkerhand omvat de rechterhand. Steek met de waaier voorwaarts op borsthoogte met beide handen.



1.13) Rondfladderende vlinder [09:00 W]

HúDiéFānFēi 蝴蝶翻飞

(1) Draai de linkervoet buitenwaarts en rechtervoet inwaarts. Breng het lichaamsgewicht naar de linkervoet. (2) Stap met het rechterbeen rond het linkerbeen [12:00 N]. Draai tegelijkertijd op de linkervoet op de hiel [12:00 N] en draai het lichaam linksom. (3) Stap achterwaarts uit met het linkerbeen [03:00 O]. (4) Draai op de hiel de linkervoet uitwaarts [06:30 Z] en rechtervoet inwaarts [09:00 W]. De armen maken een molenwiekende beweging. De linkerarm eindigt schuin achterwaarts opwaarts.

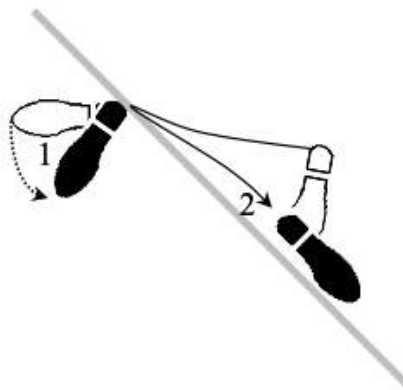
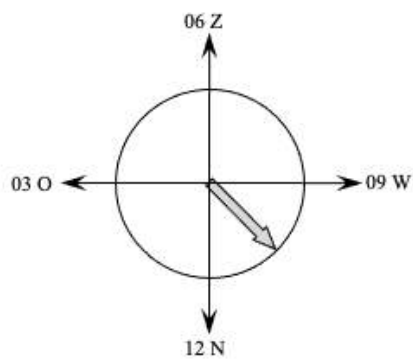


3.2.2 Tweede deel

2.01 A) Stof verwijderen tegen de wind in (links) [10:30 NW]

YíngFēng DànChén 迎风掸尘

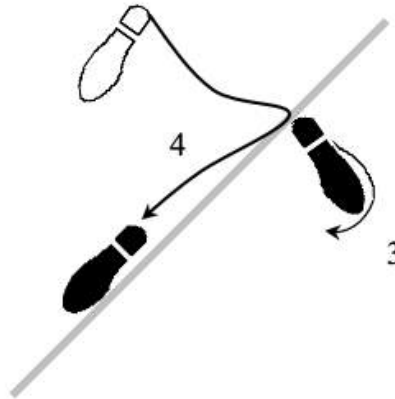
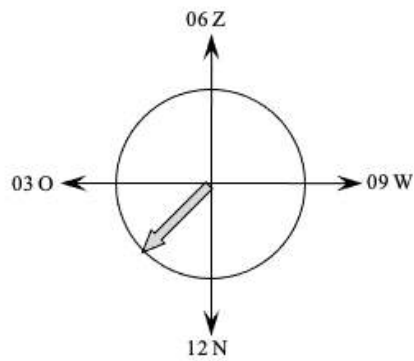
(1) Breng het lichaamsgewicht naar de rechtervoet en sluit de waaier. Draai de rechtervoet binnenwaarts [01:00 N]. (2) Verzamel de linkervoet naast de rechtervoet en stap uit met het linkerbeen [NW 10:30]. 'Verwijder stof' links hoog met gesloten waaier.



2.01 B) Stof verwijderen tegen de wind in (rechts) [01:30 NO]

YíngFēng DànChén 迎风掸尘

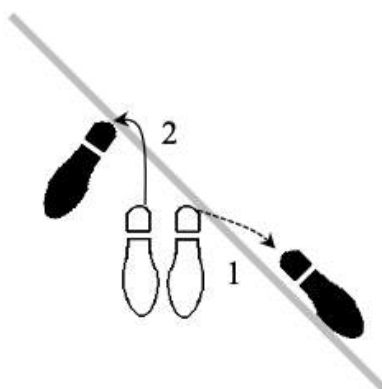
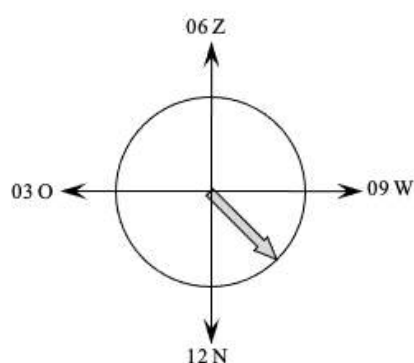
(3) Breng het lichaamsgewicht naar de linkervoet. Draai de linkervoet binnenwaarts [11:00 N]. 4) Verzamel de rechtervoet naast de linkervoet en stap uit met het rechterbeen [01:30 NO]. 'Verwijder stof' rechts hoog. met splijtende open waaier.



3.09) Dansende mouwen als dwarrelende bloesems[10:30 NW]

FānHuāWǔXiù 翻花舞袖

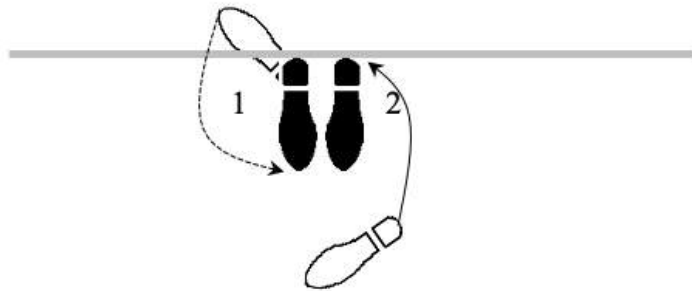
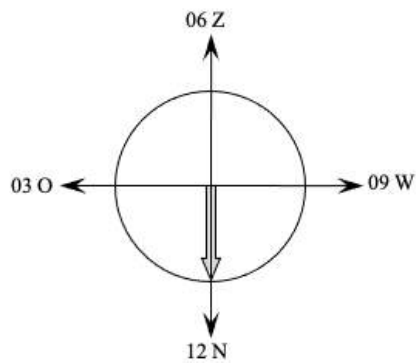
(1) Kruis de armen voor de borstkas, de linkerarm binnen de rechterarm. Maak een opwaartse cirkelvormige beweging met beide armen. Stap gelijktijdig half uit met het linkerbeen [10:30 NW]. (2) De handen komen samen in een schuin omlaag gerichte slag met de waaier [10:30 NW]. De linkerhand ondersteunt de rechterhand. Stap gelijktijdig achterwaarts uit met het rechterbeen [04:30 ZO] en draai de rechtersoet buitenwaarts [01:00 N].



4.02) De gierzwaluw vliegt hoog in de lucht [12:00 N]

YànZiLíngKōng 燕子凌空

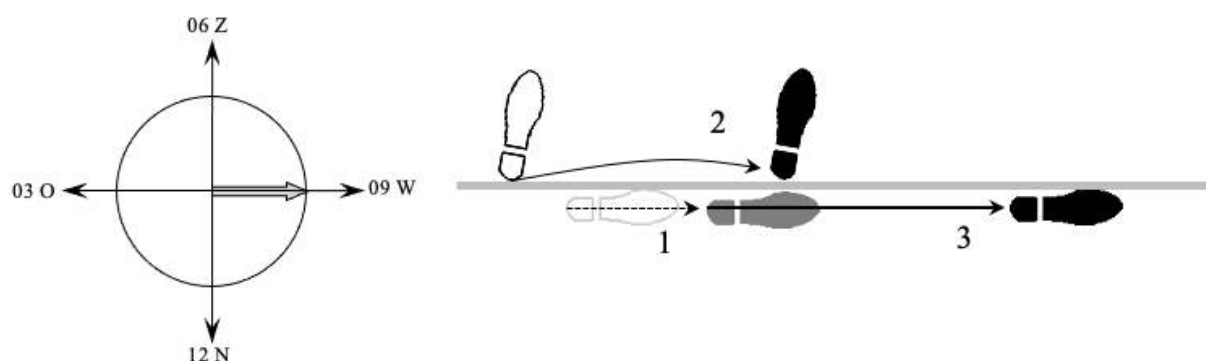
(1) Draai de rechtervoet binnenwaarts [12:00 N]. (2) Zet de linkervoet tegen de rechtervoet [12:00 N]. Maak met beide armen een cirkelende armbeweging voor het lichaam (*draairichting tegengesteld aan draairichting in het tweede deel* - linkerarm voor de rechterarm naar rechts omhoog beginnen). Draai de linkervuist naast de heup. Klap **de waaier open** op meer dan hoofdhoogte naar links. Kijk naar links.



5.04) Het wilde paard springt over de rivier [09:00 W]

YěMǎ TiàoJiàn 野马跳涧

(1) Stap uit met het rechterbeen [09:00 W]. (2) Sluit aan met het linkerbeen waarbij de linkervoet [06:30 Z]. (3) Stap uit met het rechterbeen [09:00 W]. Het wilde paard springt over de rivier. Steek met de gesloten waaier voorwaarts [09:00 W].

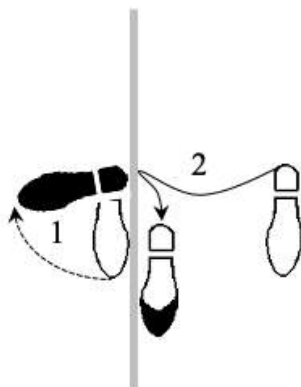
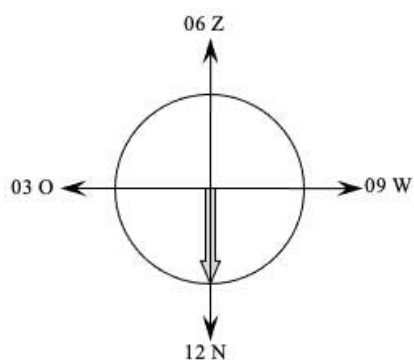


3.2.6 Zesde deel

6.01) Stap op de Zeven Sterren van de Grote Beer [12:00 N]

- links uitgevoerd ! QīXīng Chuí 七星锤

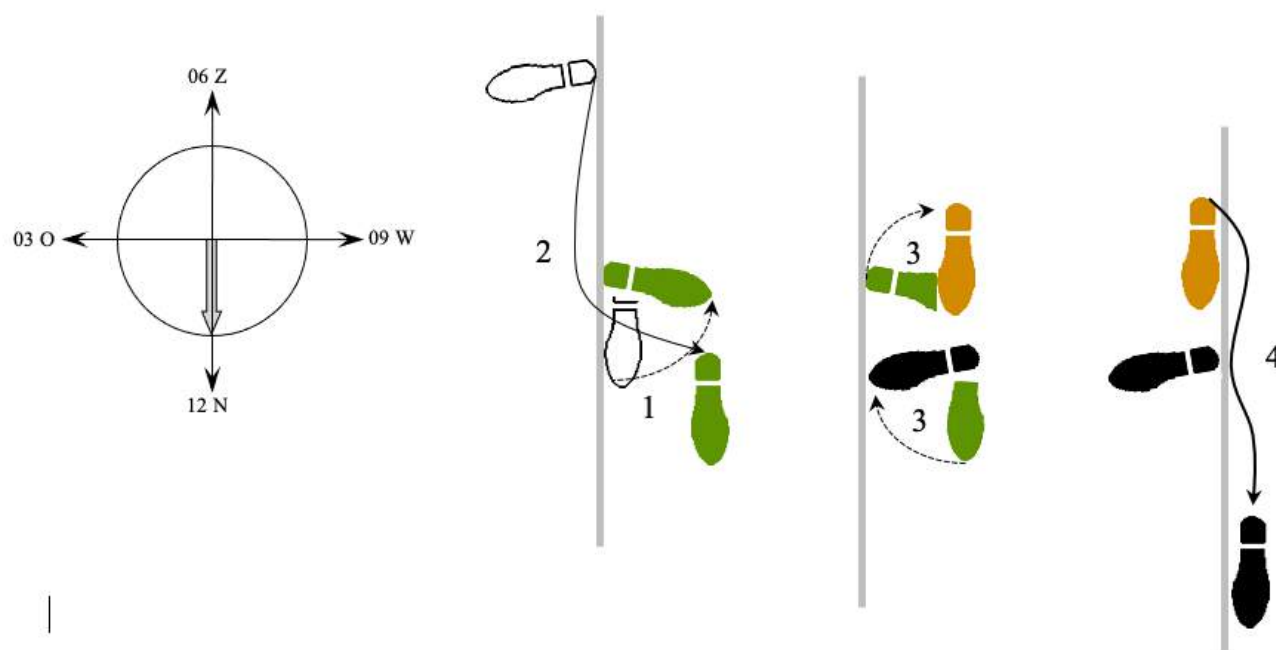
Draai de rechtersoet 80° buitenwaarts [02:30 O]. Beide armen maken een zijwaarts-opwaartse cirkel tot schouderhoogte. De vuisten komen in een opwaartse cirkel voor de borst samen, de rechterarm aan de buitenzijde. Stap tegelijkertijd voorwaarts uit in teenstand met linkerbeen [12:00 N]. Klap de waaier open naar links.



6.10) Wring, stoot en blokkeer

BānLán Chuí 搬拦锤

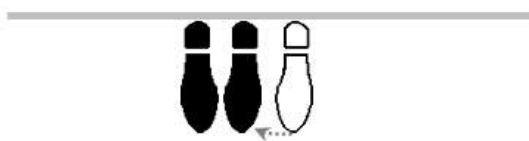
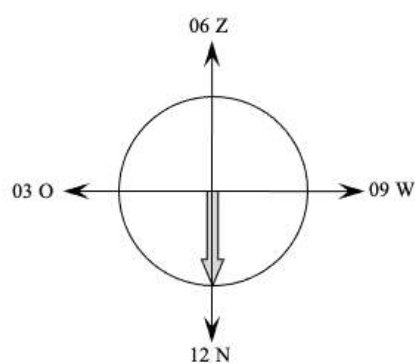
Sluit de waaier en voer deze klassiek Tàijíquánbeweging uit met kniel- en stapbewegingen.



6.16) WúJí staande houding [12:00 N]

WúJí ZhànZhuāng 无极站桩

Neem de correcte staande houding aan. Draag de gesloten waaier in de linkerhand met de onderkant aan duimzijde/tijgermond. De waaierwortel wijst naar de grond. Blijf enige tijd in deze houding staan. Beëindig bewust de vormuitvoering en stap terug in de wereld.



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 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, TiānSānShǒu-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-Dǎoyǐn, TàijíShàn 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-Dǎoyǐn is de verzamelnaam voor YìJīn Dǎoyǐn, Gouden Draak Dǎoyǐn, LìgDǎoyǐn, 5Dieren Dǎoyǐn en 6Geluiden Dǎoyǐn.`

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 TàiJíQuán.

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

TàiJí37 NánPài TàiJíQuán, TàiJíWúXīGōng, 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.

6

Bronnen

TàijíWaaier Weekenden

Geel 2017-10-1415 - 2017-12-0910
 2018-01-1314 - 2018-03-2425
Mortsel 2019-02-0910

TàijíShàn 太极扇 Zomercursus 2018-07-0508
Werkboek TaijiWaaier
Shen Zhengyu © Juli 2018 Geel

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

Lexicon

Shen Zhengyu © April 2015

JīnLóng Dǎoyǐn Gouden Draak Dǎoyǐn
Shen Zhengyu © April 2015

WǔQínXì Dǎoyǐn Vijf Dieren Dǎoyǐn
Shen Zhengyu © April 2017

NánPài Tàijí - Taijiquan Korte Vorm
Shen Zhengyu © April 2018

Tàijí ChángQuán - Taijiquan Lange Vorm
Shen Zhengyu © April 2018

NánPài TàijíGùn NánPài Tàijí Stok
Shen Zhengyu © November 2022



*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

TaiJi Waaier

sierlijkheid, elegantie, verfijndheid en verleidelijkheid
een onschuldig ogend ongevaarlijk gebruiksvoorwerp
een flitsend toeslaand nijdig snijdend messcherp wapen
yin en yang