

ShenBUQI® International

TaiJi Zwaard

太
极
剑

Shen Zhengyu

TàijíJiàn Tàijí Zwaard

太极剑

naar de verschillende uitgaven Tàijí Jiàn - Tàijí Zwaard
Copyright © Shen Zhengyu

Dit boek is enkel bedoeld voor studenten binnen de lineage Dr.
Shen Hongxun - Shen Zhengyu.

Auteur:	Shen Zhengyu
Tekst:	Shen Zhengyu Jef Smits
Tekstcorrectie:	Theo Deceulaer Jef Mertens Gwenny Janssens
Ontwerp omslag:	Jef Smits
Fotografie:	Jef Mertens

Copyright © Augustus 2026 Shen Zhengyu

*Shen*BUQI® International Edegem België

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

Inhoud

Voorwoord	8
Lichaam - Energie - Bewustzijn	11
1 TàijíJiàn - Tàijí Zwaard	15
1.1 Schematische voorstelling	16
1.2 Oriëntatie	17
1.3 Jiàn	18
1.4 Geschiedenis	19
1.5 Constructie	20
1.6 Omgaan met een Tàijí-zwaard	22
1.7 Tweevingerzwaard	24
1.8 Aanschaf van een Tàijí-zwaard	25
1.9 Een blank wapen	25
1.10 Gebruik van een martiaal zwaard in TàijíJiàn	26
1.11 Lengte kling/lemmet t.o.v. lichaamslengte	27
1.12 Chinese karakters	27
2 Enkele principes	28
2.1 Aandacht	28
2.2 Bewegen	28
2.3 Energiestructuur	29
2.4 Kracht	29
2.5 Ademhaling	29
3 TàijíJiàn vorm	30
3.1 Naamgeving	31
3.2 Zwaardvorm gedetailleerde beschrijving	33
3.2.1 Eerste deel	34
3.2.2 Tweede deel	73
3.2.3 Derde deel	99

4 Dertien technieken	115
4.1 Enkele zwaardtechnieken	116
4.2 Detaillering	117
4.2.1 Diǎn 點/点 (aanstippen)	118
4.2.2 Bēng 崩/迸 (openbreken)	119
4.2.3 Jiǎo 攪/搅 (roeren - poken)	120
4.2.4 Cì 刺 (steken - prikken - doorboren)	121
4.2.5 Pī 劈 (pī / pǐ) (splijten - hakken)	123
4.2.6 Jié 截 (afweren - onderscheppen)	124
4.2.7 Dài 帶/带 (leiden)	125
4.2.8 Juǎn 卷 (rollen)	126
4.2.9 Tí 提 (tillen - opwaartse druk)	127
4.2.10 Yā 壓/压 (drukken neerwaartse druk)	128
4.2.11 Gé 格 (blokkeren - belemmeren)	129
4.2.12 Chōu 抽 (zweeps slag)	130
4.2.13 Tiāo 挑 (opwaartse snijbeweging)	131
4.2.14 Xiāo 削 (xiāo / xuē) (uitzwaaien)	132
4.2.15 Liāo 撩 (omhoog glijden/opstropen)	133
4.2.16 Jué 掘 (uitsnijden/uitgraven)	134
4.2.17 Sǎo 掃/扫 (zwiepen)	135
4.3 Aanvullende zwaardtechnieken	136
5 Shen Zhengyu	139
6 Dr. Shen Hongxun	140
7 Bibliografie	142
7.1 Bronnen	142
7.2 Publicaties	143
7.3 Aanschaf	143

Voorwoord



Een martiale toepassing van het zwaard is in onze maatschappij niet vanzelfsprekend. Maar een mes durft wel eens te voorschijn komen. Alhoewel het oefenen met een echt zwaard ongetwijfeld bijdraagt tot een beter begrip van het Chinese zwaardmanschap is Tàijí Zwaard geen opleiding in het vechten met een blank - dodelijk - wapen. Het verlengen van de energiekracht tot in de te hanteren voorwerpen kan dagelijks toegepast worden bij het gebruik van allerlei huis-, tuin- en keukengereedschap : o.a. schroeven en boren, hakken van hout, snijden van etenswaren, openen van een fles, ...

Tijdens het oefenen streef je naar de maximale spierontspanning van de grotere spieren waarbij het door de inzet van de kleinere spieren mogelijk is de vorm nog correct uit te voeren en de gewenste lichaamshouding te behouden. Tijdens het uitvoeren van de bewegingen vergroot de fysieke actie-radius door de aanwezigheid van het zwaard en stimuleert hierdoor het energetisch verlengende aspect. Het zwaard wordt letterlijk en figuurlijk een fysieke verlenging van de arm en hand. De punt en snijranden maken het mogelijk de energiekracht zeer concreet te richten en te plaatsen tot buiten het fysieke lichaam. De verdere ontwikkeling van energiekracht kan ook aangewend worden om bìnqì zelfhelend of therapeutisch te verwijderen.

Het zwaard wordt geleid met ononderbroken aandacht, een voortdurende aandacht op de punt of snijkant. De alertheid neemt toe. Het concentratievermogen groeit. Door een mentale focus op de punt van het zwaard wordt een intense verlengende, uitdeinende, naar buiten gerichte energie-structuur opgebouwd. De overvloed aan impulsen van de buitenwereld stopt. Je komt in jezelf terecht. De concentratie gaat over in beschouwende waarneming. Leegte ontstaat. De

geest komt tot rust. Stress en emotionele spanning verdwijnt. Het martiale zwaard transformeert van een 'Dǎo' 刀 / een mes tot een 'Dào' 道 / de Weg.

Beoefenen van Tàijíjiàn is het correct uitvoeren van de Tàijí principes met behulp van een zwaard. De verschuiving van de martiale benadering naar het bevorderen van de gezondheid is een evolutie binnen het Tàijí gebeuren. De verdere ontwikkeling van de Tàijí krachten én het hanteren ervan in het dagelijks leven is het doel. Je kan, met behulp van het zwaard, je bekwamen in Tàijí.

De spirituele benadering van Tàijíjiàn wordt in dit boek buiten beschouwing gelaten.

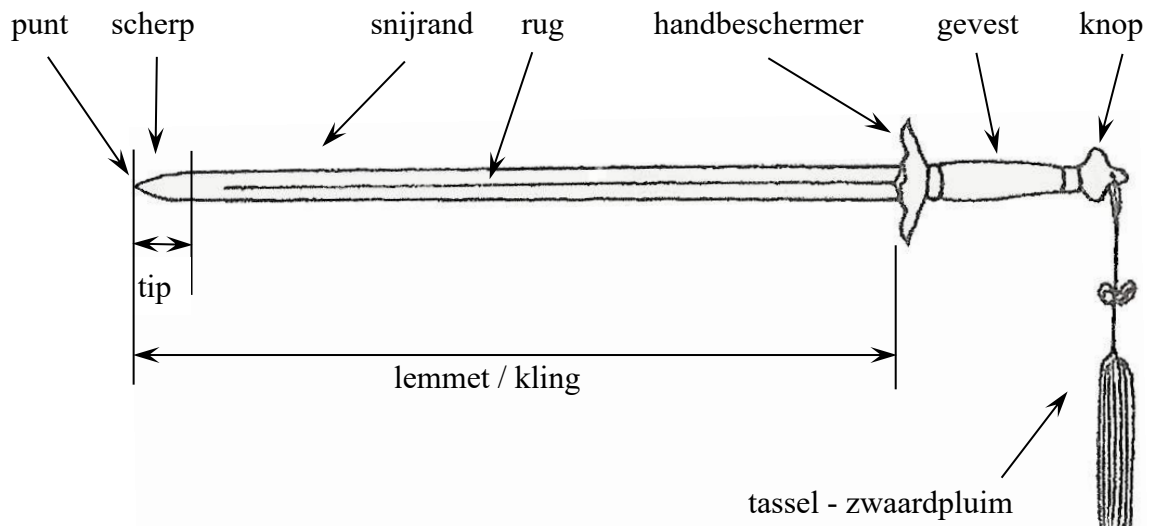
Rust in beweging, ontspannen in alertheid, leegte in waarneming, Yīn in Yáng, Yáng in Yīn: Tàijíjiàn raakt aan het wezen van Tàijí.

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en leerling. Het lichamelijk doen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding wordt dan ook sterk aanbevolen. Tàijí betekent onbeperkte ontwikkeling; zowel van de uitvoerder als van het systeem. Dit 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.

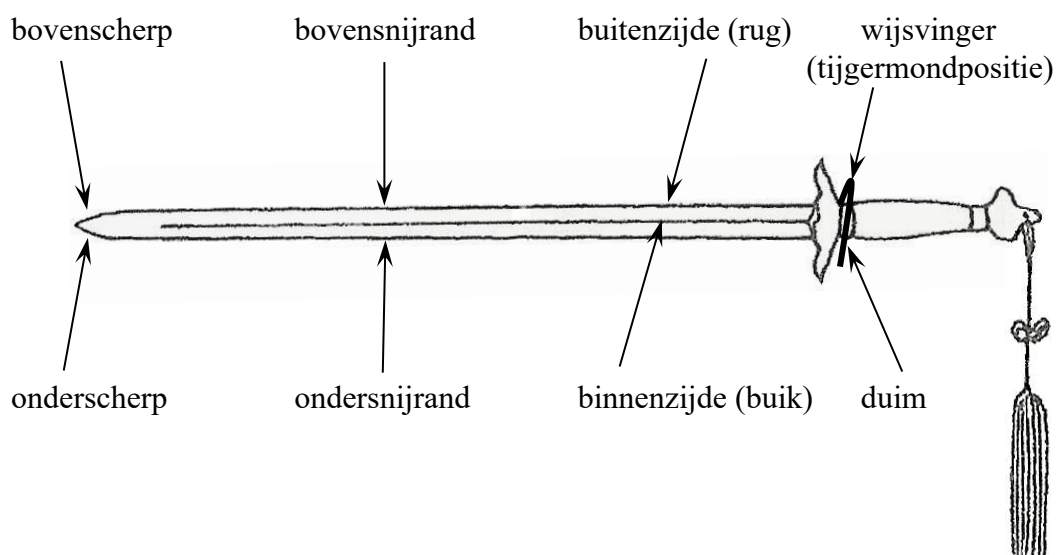
Shen Zhengyu, Edegem 08 augustus 2026

1.1 Schematische voorstelling



Nederlands	PinYin
punt	JianJian'er / biduan
tip (tipkant laatste 2duim)	Jianfeng
snijkant	Jianren
bovensnijkant	Shangren
ondersnijkant	Xiaren
platte kant	Jianji
handbeschermer – handschild	Jianshou / hushou / tunkuo / Jiange / yuntou
lemmet – kling	Jianti
gevest – handvat	Jianba / Jianbing / Jianjing
knop	Jiantan
tassel – zwaardpluim	Jianpao / Jiansui
1/3 lemmet punt = scherpe snijkanten	Qianren
1/3 lemmet midden = redelijk scherp	Zhongren
1/3 lemmet handbeschermer = bot	Jiangren
foedraal – schede	Jianqiao
het volledige zwaard	Jianshen

1.2 Oriëntatie



In de tekst worden de volgende definities gehanteerd ongeacht de oriëntering van de hand:

bovensnijrand zwaard

≡ snijrand aan de zijde van de tijgermond

ondersnijrand zwaard

≡ snijrand aan de zijde van de gekromde vingers

buitenzijde zwaard / rug

≡ zijde vingers

binnenzijde zwaard / buik

≡ zijde duim

1.3 Jiàn

De Chinese Jiàn is een recht, aan beide zijden snijdend zwaard. Met de punt en het scherp kan je steken en uitsnijden. Met het middengedeelte kan je het zwaard van de oefenpartner glijdend opvangen en van je weg leiden. Het botte stevigere gedeelte gebruik je om te blokkeren.

De totale lengte van het zwaard is afhankelijk van lichaamsgrootte, toepassing, school en stijl. Vuistregels zoals 'de punt van het zwaard komt tot aan de oorlel bij het passief dragen van het zwaard' of 'van de grond tot aan het sternum' duiden op verschillende interpretaties. De lengte van een zwaard bedraagt ongeveer 1,0 à 1,2 meter. Maar de ChángJiàn is een lang zwaard, het dubbelhandige ShuāngShǒuJiàn kan extreem lang zijn en het zeer korte DuǎnJiàn is niet meer dan een lange dolk.

Het zwaartepunt van een Tàijí-zwaard bevindt zich in het lemmet iets voor de handbescherming op ongeveer 1/3 van de totale lengte.

De flexibiliteit van het lemmet is afhankelijk van de toepassing. In acrobatie, toneel en show wordt dikwijls een zeer flexibel zwaard gebruikt. In Tàijí-zwaard gebruik je eerder een semi-flexibel zwaard. Het militaire zwaard (JiànWǔJiàn) is rigide en meestal korter en zwaarder dan het civiele zwaard (WénJiàn).

De zwaardpluim is in het martiaal gevecht onpraktisch. Het kan gebruikt worden als afleidingsmanoeuvre. Maar aangezien het zwaard steeds achter de zwaardpluim komt, verradt de zwaardpluim reeds de intentie. Ook raakt de zwaardpluim makkelijk verstrikt rond pols. In opera, toneel en acrobatie draagt het bij tot het mooie en sierlijke aspect van een beweging. In TàijíJiàn is het een demonstratie-element.



Tàijí-beoefening met het Chinese tweesnijdend rechtzwaard is een uitstekende methode om Tàijí-krachten (TàijíJīn 太极劲) te ontwikkelen én 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. Deze reactie leidt tot een volgende houding welke op haar beurt een nieuwe spontane beweging initieert. Een ongedefinieerde vorm ontstaat door de opeenvolging van spontane bewegingen. Door gebruik te maken van de opwaartse aardekracht, actieve dāntián, ademhalingskracht en mentale kracht worden Tàijíkrachten ontwikkeld. Deze TàijíJīn worden aangewend in de lichaamskunsten, de helingskunsten en de gevechtskunsten.

De gehanteerde vastgelegde vorm, gebaseerd op de Yangstijl 54-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 en beheersing van Tàijí-krachten.

3.1 Naamgeving

		PinYīn	Chinees	Nederlands
1	1.01	WúJíZhànZhuāng / YùBèiShì	无极站桩/预备势	WúJí Staande houding / Voorbereiding
2	1.02	TàiJíZhànZhuāng / YùBèiShì	太极站桩/预备势	TàiJí Staande houding / Beginhouding
3	1.03	QǐShì	起势	Omhoogkomende handen
4	1.04	XiānRénZhǐLù	仙人指	De onsterfelijke toont de weg
5	1.05	SānHuánTàoYuè	三环套月	Drie ringen rond de maan
6	1.06	DàKuíXīng - KuíXīngShì	大魁星/魁星势	Grote ster Grote Beer / Stap op de Grote Beer
7	1.07	YànZǐChāoShuǐ	燕子抄水	Een zwaluw scheert over het water
8	1.08	YòuZuǒBiānLánSǎo	右左边拦扫	Onderschep en veeg rechts en links
9	1.09	XiǎoKuíXīng	小魁星	Kleine ster Grote Beer / Stap op de Kleine Beer
10	1.10	YànZǐRùCháo	燕子入巢	De zwaluw vliegt het nest binnen
11	1.11	LíngMāoBǔShǔ	灵猫捕鼠	De lenige kat vangt een muis
12	1.12	FèngHuángTáiTóu	凤凰抬头	De feniks knikt met het hoofd
13	1.13	HuángFēngRùDòng	黄蜂入洞	De gele wesp vliegt het hol in
14	1.14	FèngHuángYòu(Zuǒ)ShuāngZhǎnChì	凤凰右(左)展翅	De feniks spreidt de vleugels
15	1.15	XiǎoKuíXīng	小魁星	Kleine ster Grote Beer / Stap op de Kleine Beer
16	1.16	DěngYúShì	等鱼势	Wachten op vis
17	1.17	BōCǎoXúnShé	拨草寻蛇	Woelen door het gras op zoek naar een slang
18	1.18	SùNiǎoTóuLín	宿鸟投林	Vogels vliegen naar het bos om er te rusten
19	1.19	WūLóngBǎiWěi	乌龙摆尾	De zwarte draak schudt de staart
20	1.20	QīngLóngChūShuǐ	青龙出水	De groene draak breekt door het wateroppervlak
21	1.21	FēngJuǎnHéYè	风卷荷叶	De wind rolt het lotusblad op
22	1.22	ShīZǐYáoTóu	狮子摇头	De leeuw schudt de manen
23	1.23	YěMǎTiàoJiàn	野马跳涧	Het wilde paard springt over de rivier
24	1.24	FānShēnLèMǎShì	翻身勒马势	Toom het paard in en draai het lichaam
25	1.25	ShàngBùZhǐNánZhēn	上步指南针	Het kompas
26	2.01	YíngFēngDànChén	迎风掸尘	Stof verwijderen tegen de wind in
27	2.02	ShùnShuǐTuīZhōu	顺水推舟	Duw de boot stroomafwaarts
28	2.03	LiúXīngGǎnYuè	流星赶月	Vallende sterren achtervolgen de maan
29	2.04	TiānMǎXíngKōng	天马行空	Het goddelijk paard draaft door de lucht
30	2.05	TiāoLiánShì	挑帘式	Til het gordijn op
31	2.06	ZuǒYòuChēLúnJiàn	左右车轮	Het zwaard wervelt links en rechts als een kar wiel
32	2.07	YànZǐXiánNí	燕子衔泥	De zwaluw houdt modder in zijn bek
33	2.08	DàPéngZhǎnChì	大鹏展翅	De reuze-arend spreidt de vleugels uit
34	2.09	HǎiDǐLāoYuè	海底捞月	Vis de maan op van de zeebodem
35	2.10	HuáiZhōngBàoYuè	怀中抱月	Koester de maan tegen de boezem
36	2.11	NǎZhàTànHǎi	哪吒探海	NaZha peilt de diepte van de zee
37	2.12	XīNiúWàngYuè	犀牛望月	De neushoorn kijkt naar de maan

38	2.13	ShèYànShì	射雁势	Schiet de wilde gans
39	2.14	QīngLóngXiànZhuǎ	青龙现爪	De groene draak toont de klauwen
40	2.15	FèngHuángShuāngZhǎnChì	凤凰双展翅	De feniks spreidt de vleugels
41	2.16	ZuǒYòuKuàLán	左右跨栏	Spring links en rechts over de horden
42	2.17	ShèYànShì	射雁势	Schiet de wilde gans
43	2.18	BáiYuánXiànGuǒ	白猿献果	De witte aap offert fruit
44	3.01	ZuǒYòuLuòHuāShì	左右落花式	De bloesems vallen neer links en rechts
45	3.02	YùNǚChuānSuō	玉女穿梭	Het jademeisje speelt met het schietspoel
46	3.03	BáiHǔJiǎoWěi	白虎搅尾	De witte tijger schudt zijn staart
47	3.04	LǐYúTiàoLóngMén	鲤鱼跳龙门	De karper springt over de drakenpoort
48	3.05	WūLóngJiǎoZhù	乌龙搅柱	De zwarte draak kronkelt rond de zuil
49	3.06	XiānRénZhǐLù	仙人指路	De onsterfelijke toont de weg
50	3.07	CháoTiānYīZhùXiāng	朝天一柱香	Offer wierook aan de hemel
51	3.08	FēngSǎoMéiHuā	风扫梅花	De wind streelt de pruimenbloesem
52	3.09	ShǒuPěngYáHù	手捧牙笏	Houd het ivoren tablet met beide handen omhoog
53	3.10	TàiJíZhànZhuāng	太极站桩	TàiJí Staande houding
54	3.11	WúJíZhànZhuāng	无极站桩	WúJí Staande houding
		(BàoJiànGuīYuán)	抱剑归原	(Terug naar de beginhouding)

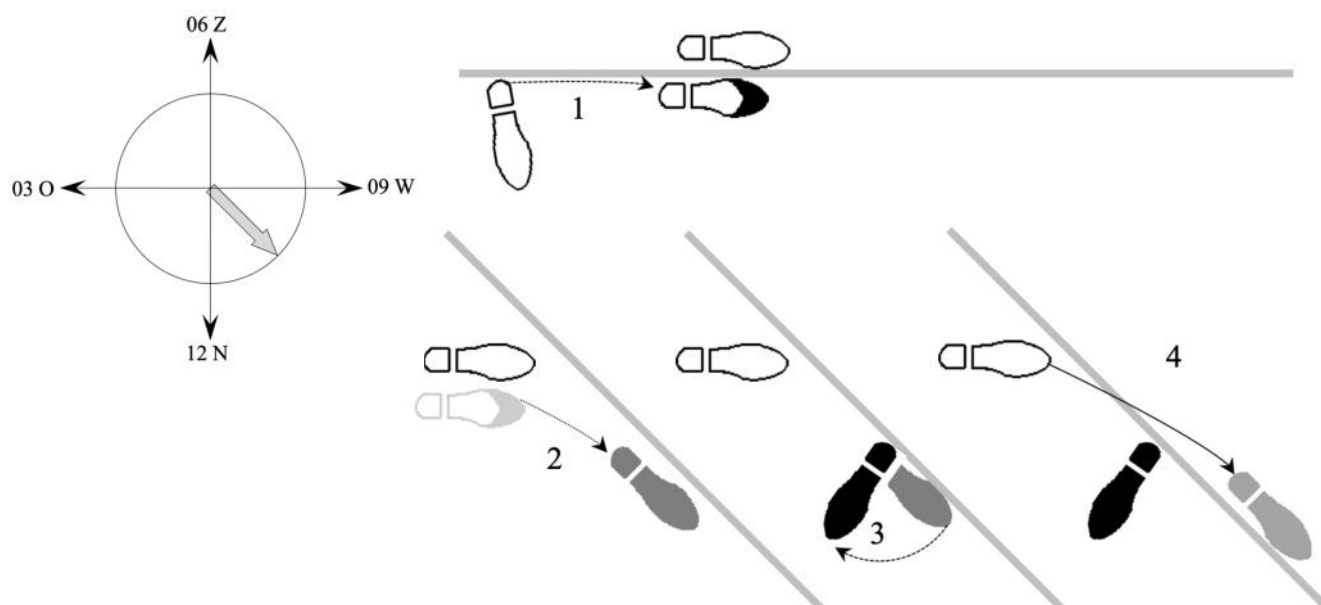
3.2.1 Eerste deel



1.09 De kleine ster van de Grote Beer - Kleine Beer [10:30 NW]

XiǎoKuíXīng 小魁星

- (1) Zet opnieuw de rechtermoot in teenstand naast de linkervoet.
- (2) Stap uit met het rechterbeen op de diagonaalrichting [10:30 NW].
- (3) Draai de rechtermoot uitwaarts [01:00 N].
- (4) Til het linkerbeen op.



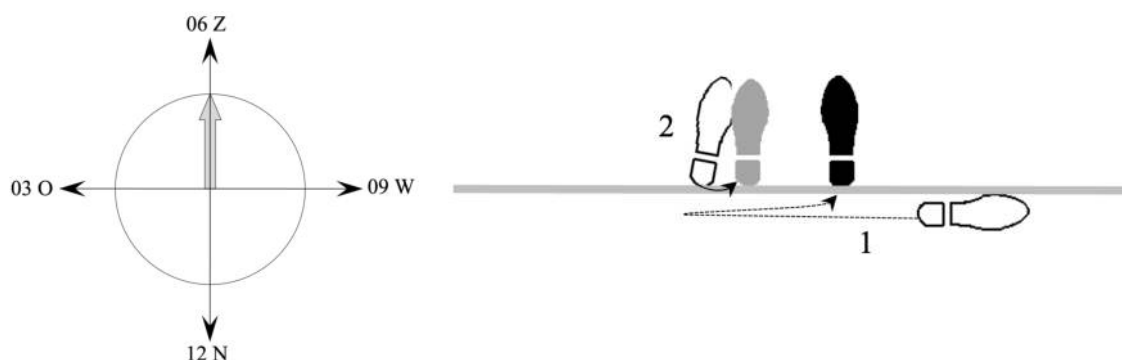
zwaard: links afweren gevolgd door hoge blokkerende bescherming met ondersnijrand
tweevingerzwaard: schuin voorwaarts steken



1.18 Vogels vliegen naar het bos om er te rusten [06:00 Z]

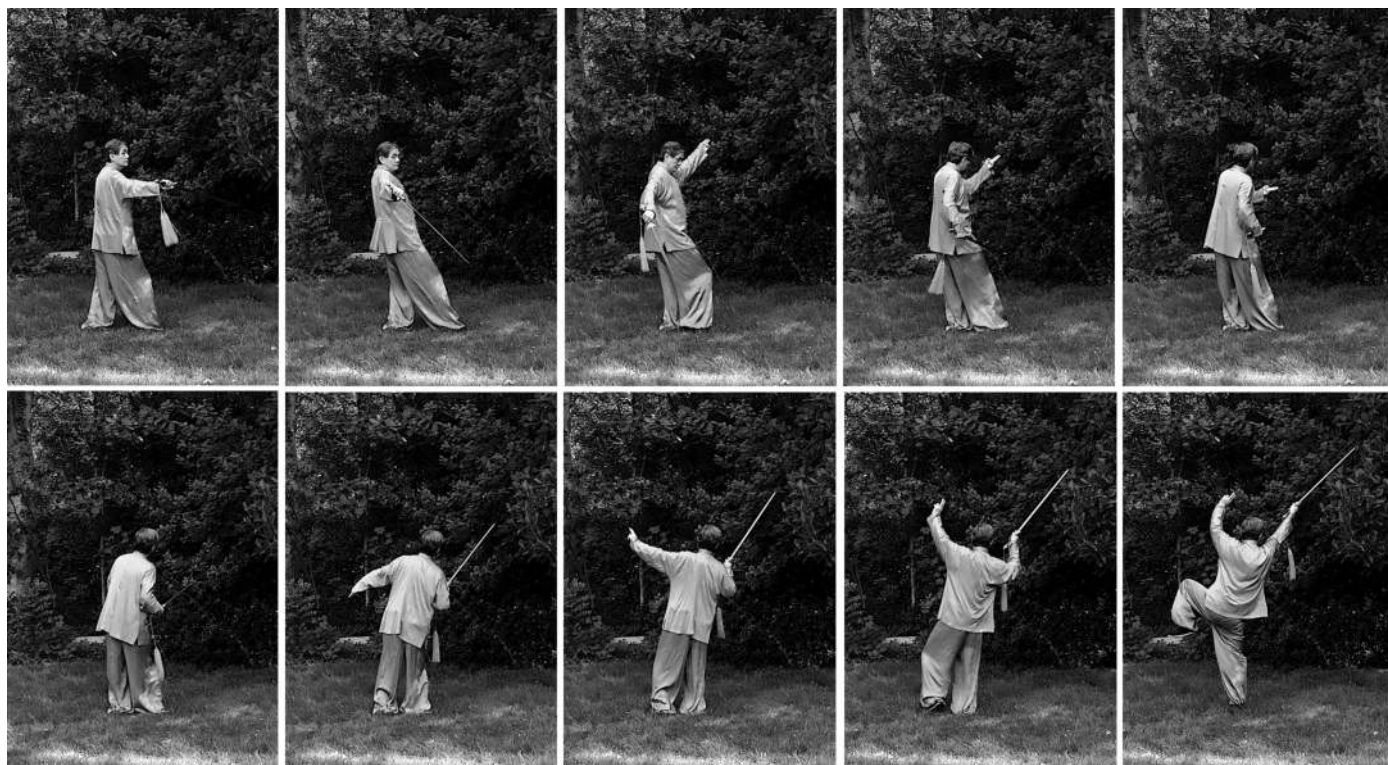
SùNiǎoTóuLín 宿鸟投林

- 1) Stap met het rechterbeen uit naar [09:00 W] en draai de rechtermvoet naar [06:00 Z].
- 2) Hef het linkerbeen.



zwaard: schepbeweging naast rechterzijde gevolgd door schuin opwaarts steken

tweevingerzwaard: cirkelbeweging naast linkerzijde gevolgd door schuin opwaarts steken



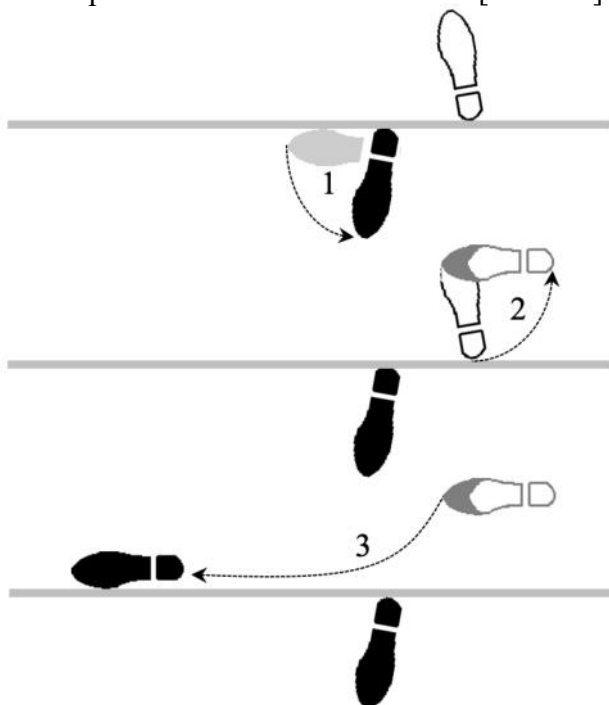
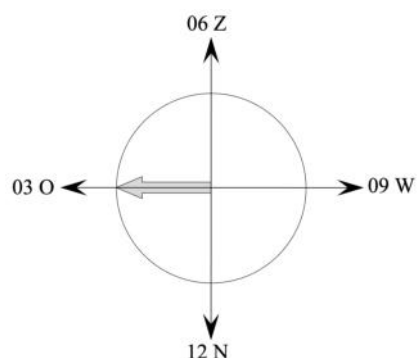
3.2.2 Tweede deel



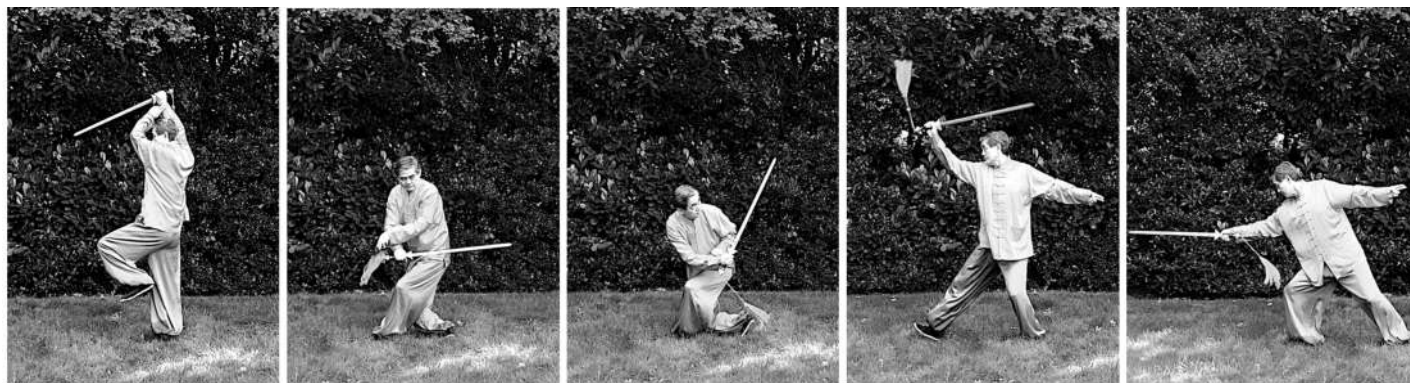
2.6A Het zwaard wervelt links en rechts als een karwiel [03:00 O]

ZuǒYòuChēLúnJiàn 左右车轮

- (1) Zet het linkerbeen neer en draai tegelijkertijd de linkervoet naar [00:30 N].
- (2) Kniel op de rechterknie waarbij de rechervoet uitwaarts draait op de teen.
- (3) Kom recht op het linkerbeen en stap met het rechterbeen uit naar [03:00 O].



zwaard: steek met het zwaard in een cirkelbeweging neerwaarts - achterwaarts - opwaarts aan de linkerkzijde gevolgd door hakken met het zwaard in de een verder doordraaiende cirkelbeweging tot horizontaal (wervelend karwiel aan linkerkzijde)
 tweevingerzwaard: ondersteunen gevolgd door achterwaarts horizontaal steken

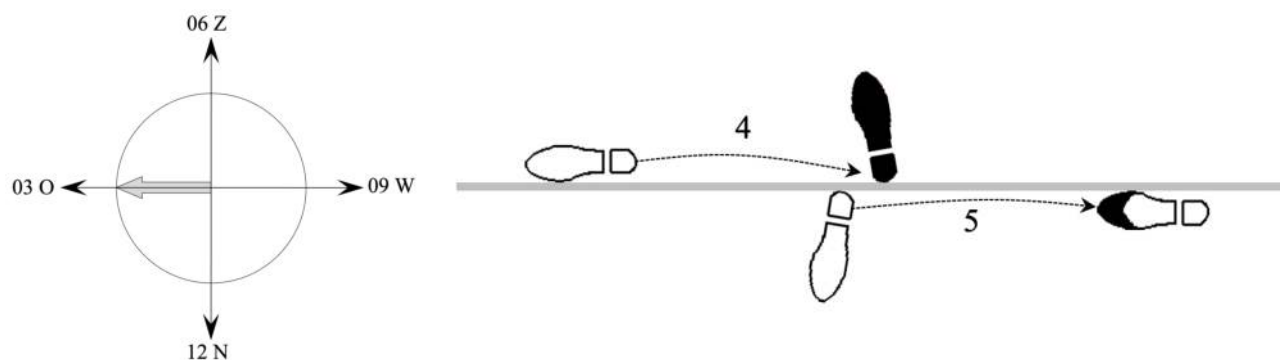


2.6B Het zwaard wervelt links en rechts als een karwiel [03:00 O]

ZuǒYòuChēLúnJiàn 左右车轮

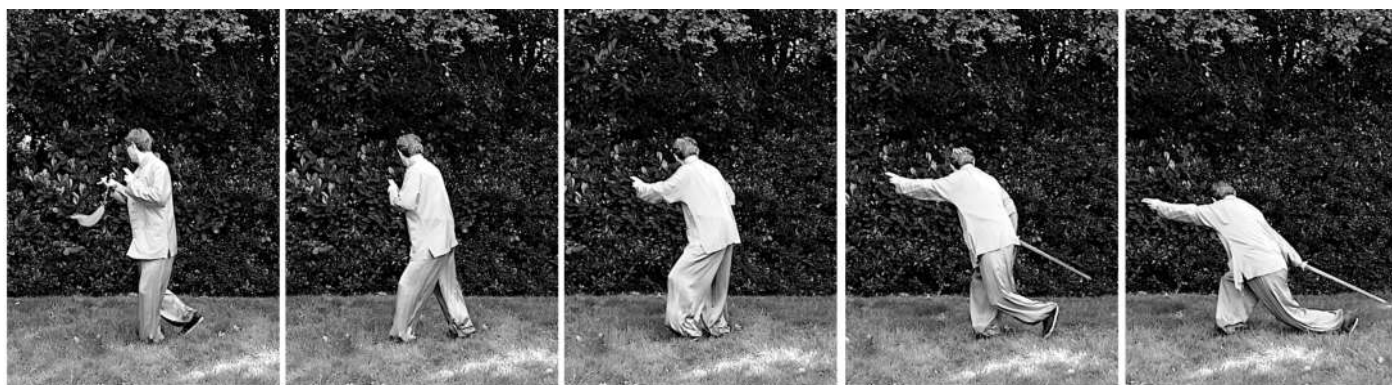
(4) Zet het rechterbeen achterwaarts neer voorbij het linkerbeen en draai tegelijkertijd de linkervoet uitwaarts naar [05:30 Z].

(5) Kniel door de rechterknie en stap met het linkerbeen achterwaarts uit naar [09:00 W] in teenstand.



zwaard: achterwaarts schuin omlaag steken

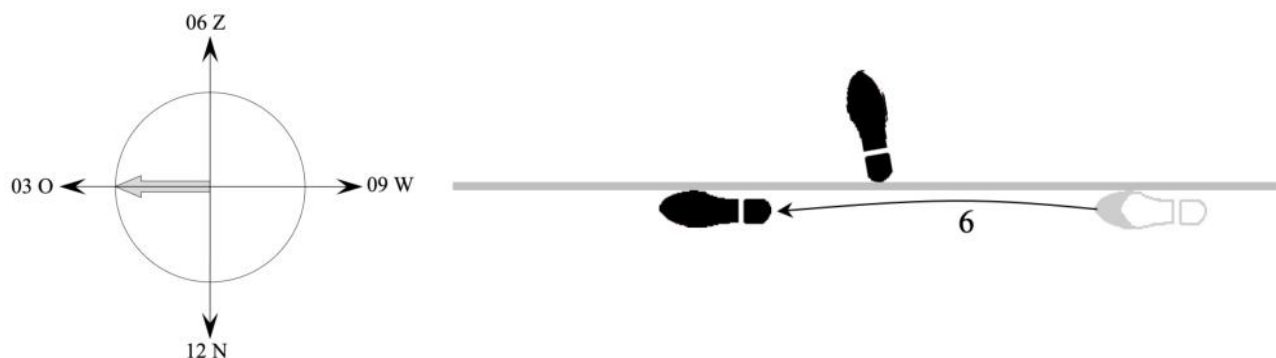
tweevingerzwaard: voorwaarts schuin opwaarts steken in het verlengde van het zwaard



2.6C Het zwaard werfelt links en rechts als een karwiel [03:00 O]

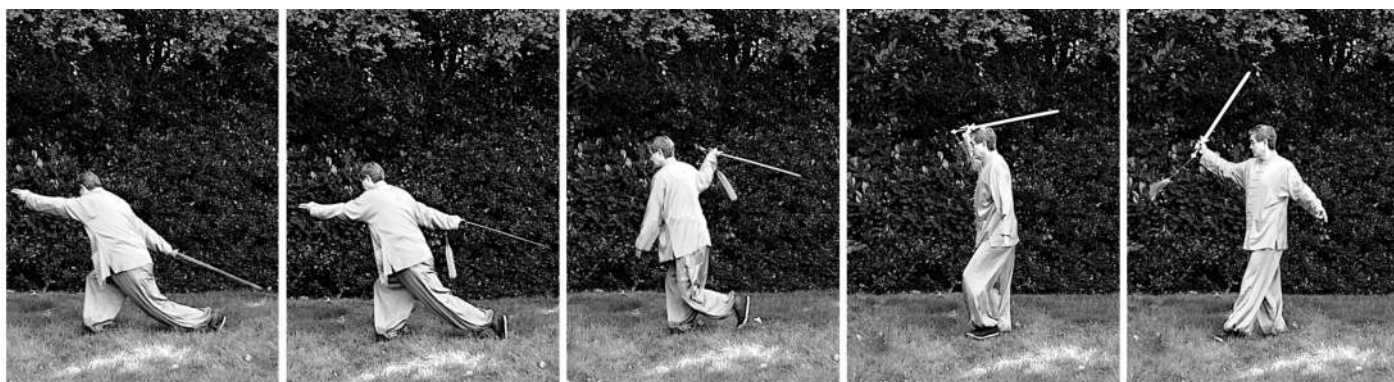
ZuǒYòuChēLúnJiàn 左右车轮

(6) Kom recht en verplaats het lichaamsgewicht op het rechterbeen. met het linkerbeen half uitgestapt naar [03:00 O].



zwaard: opwaarts - neerwaarts - voorwaarts cirkelende hakbeweging (wervelend karwiel aan de rechterkant)

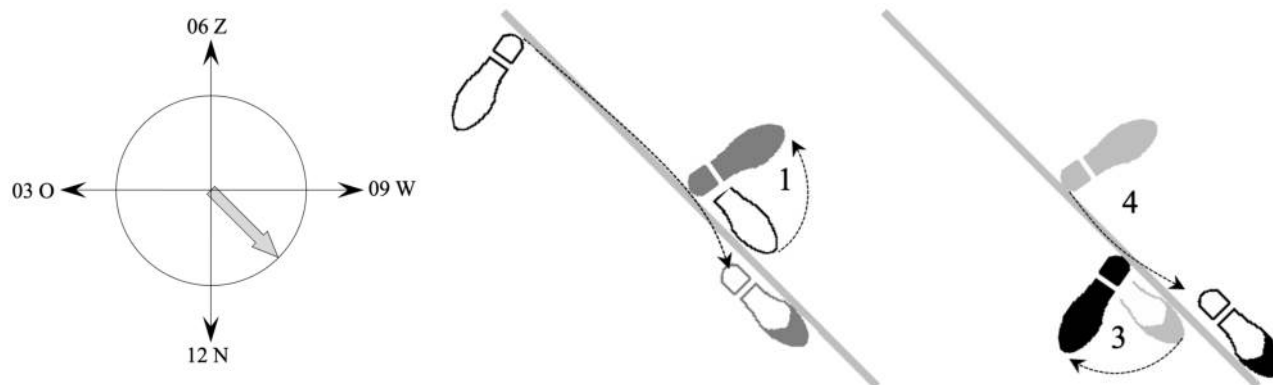
tweevingerzwaard: neerwaarts - opwaarts cirkelend



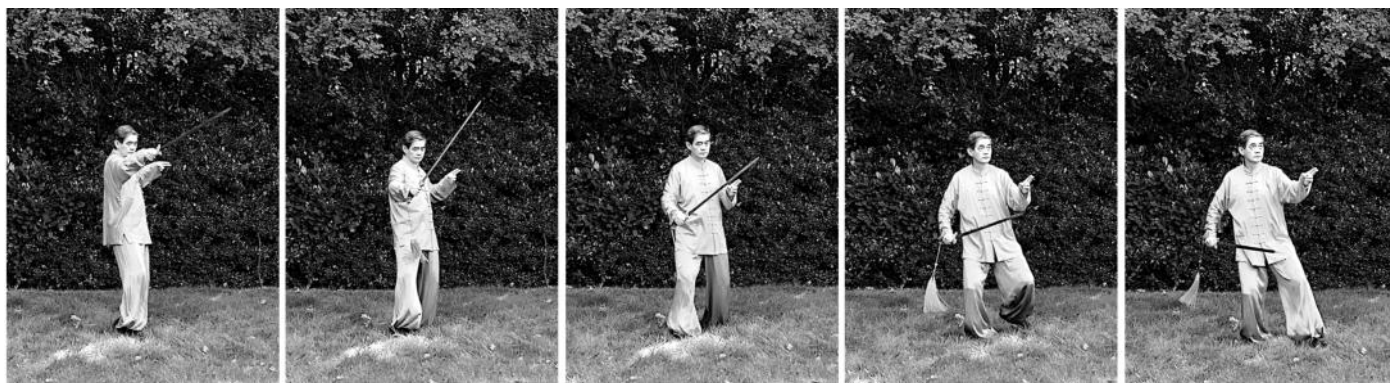
2.13 Schiet de wilde gans [10:30 NW]

ShèYànShì 射雁势

(1) Draai de linkervoet uitwaarts naar [08:00 W]. (2) Stap met het rechterbeen uit naar [10:30 NW] met de rechtermoot in teenstand. (3) Draai de rechtermoot uitwaarts naar [04:00 O]. (4) Stap met het linkerbeen uit naar [10:30 NW] met linkervoet in teenstand.



zwaard: neerwaarts snijden tot naast rechterheup
tweevingerzwaard: voorwaarts schuin opwaarts steken



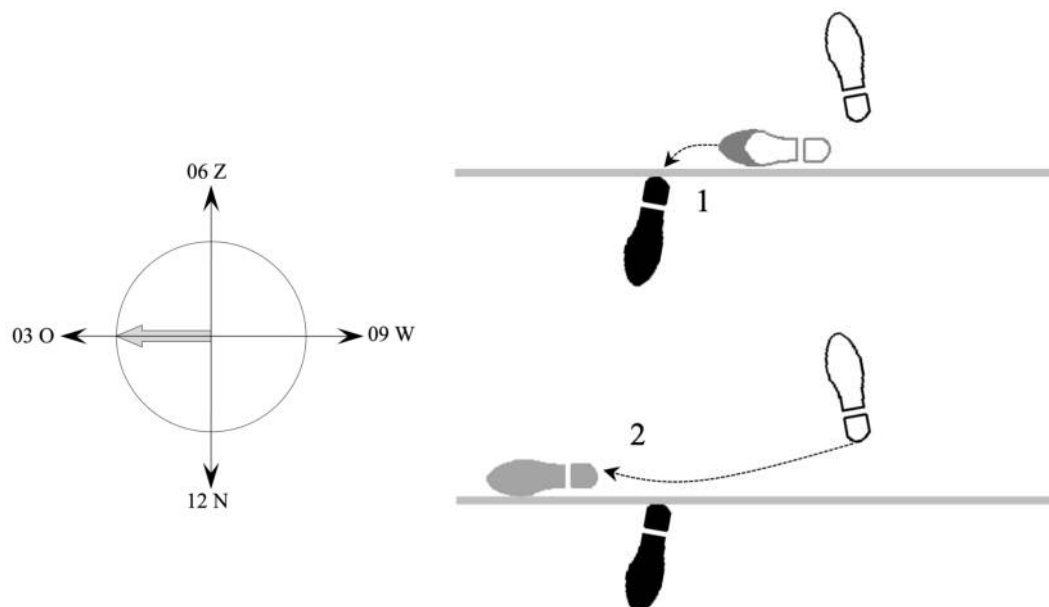
3.2.3 Derde deel



3.4A De karper springt over de drakenpoort [03:00 O]

LǐYúTiàoLóngMén 鲤鱼跳龙门

(1) Stap met het linkerbeen uit naar [03:00 O]. Draai tegelijkertijd de linkervoet naar [00:30 N]. (2) Hef het rechterbeen op met rechtervoet naar [03:00 O].



zwaard: schepbeweging aan rechterzijde tot schuin opwaarts

tweevingerzwaard: schepbeweging aan linkerzijde gevolgd door ondersteunen rechterhand

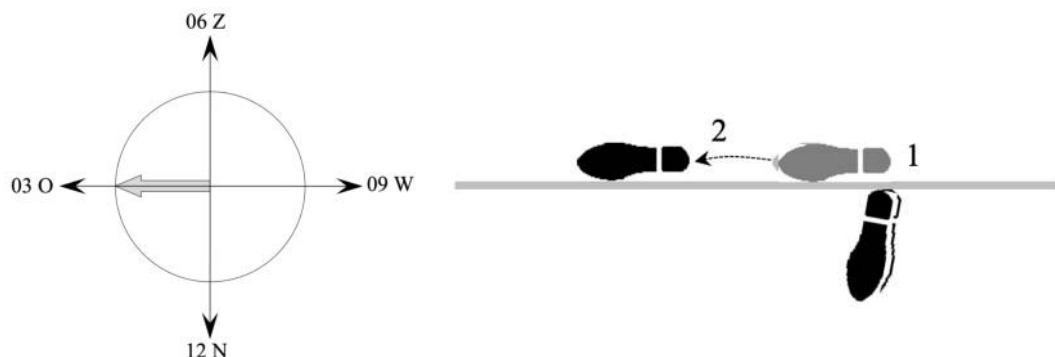


3.4B De karper springt over de drakenpoort [03:00 O]

LǐYúTiàoLóngMén 鲤鱼跳龙门

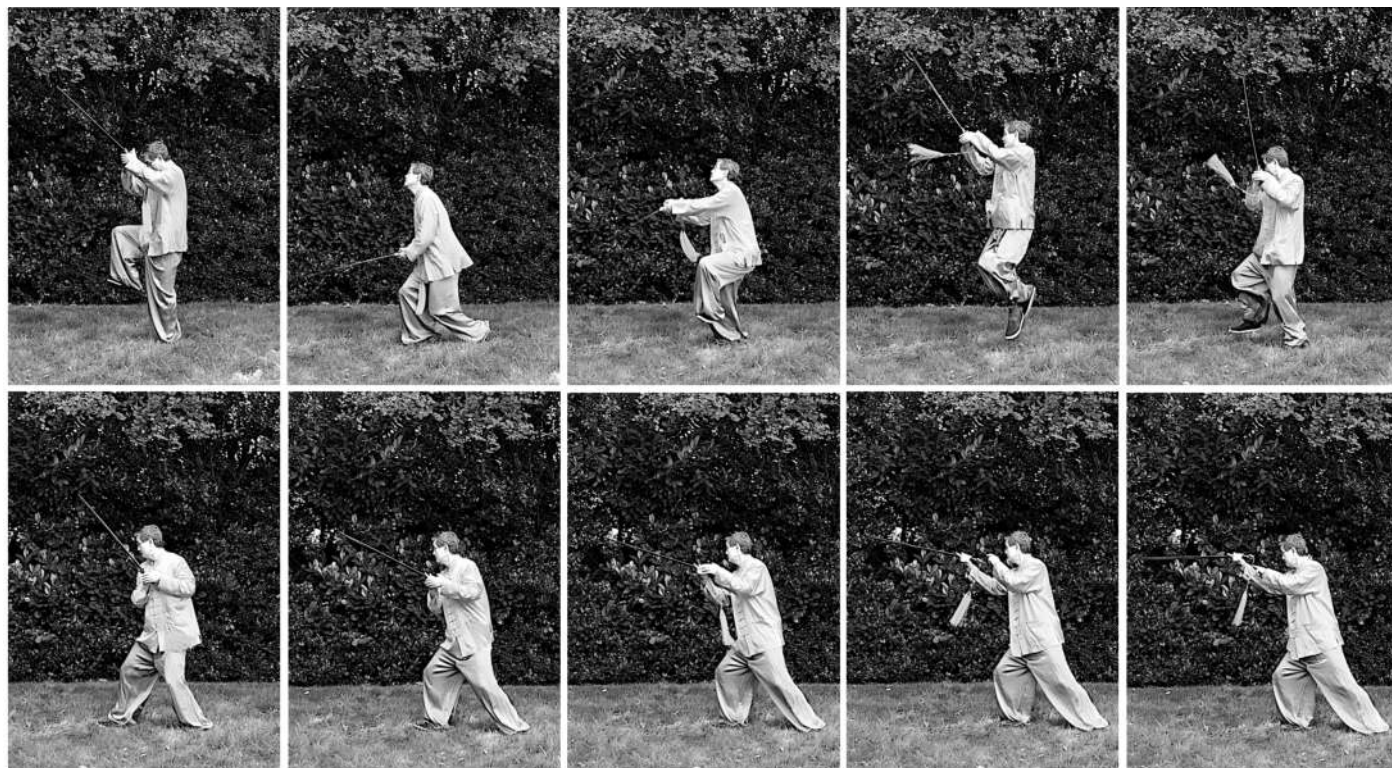
(1) Zet rechtervoet neer en spring omhoog waarbij het linkerbeen eerst omhoog en omlaag gaat. Land op de linkervoet met de linkervoet naar [00:30 N] gedraaid.

(2) Stap met het rechterbeen uit naar [03:00 O].



zwaard: neerwaarts slaan, opwaarts tillen en voorwaarts steken met overlans gedraaid
zwaard

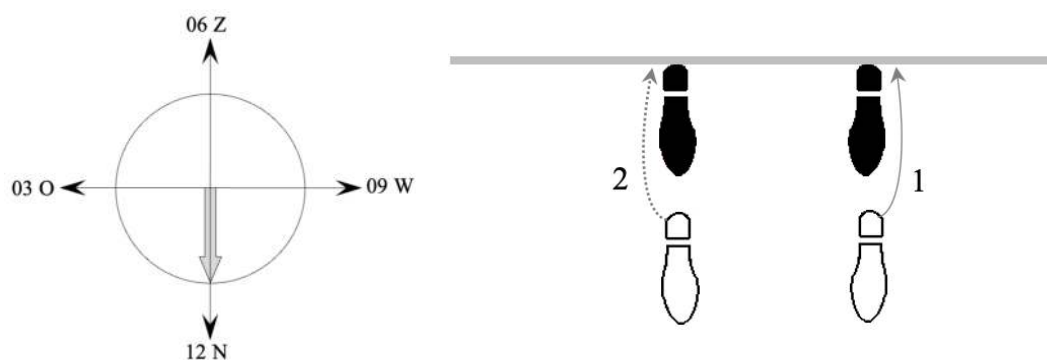
tweevingerzwaard: ondersteunen van de rechterhand en neerkomen op de rechterpols



3.11A. Terug naar de beginhouding / Tàijí Staande houding [12:00 N]

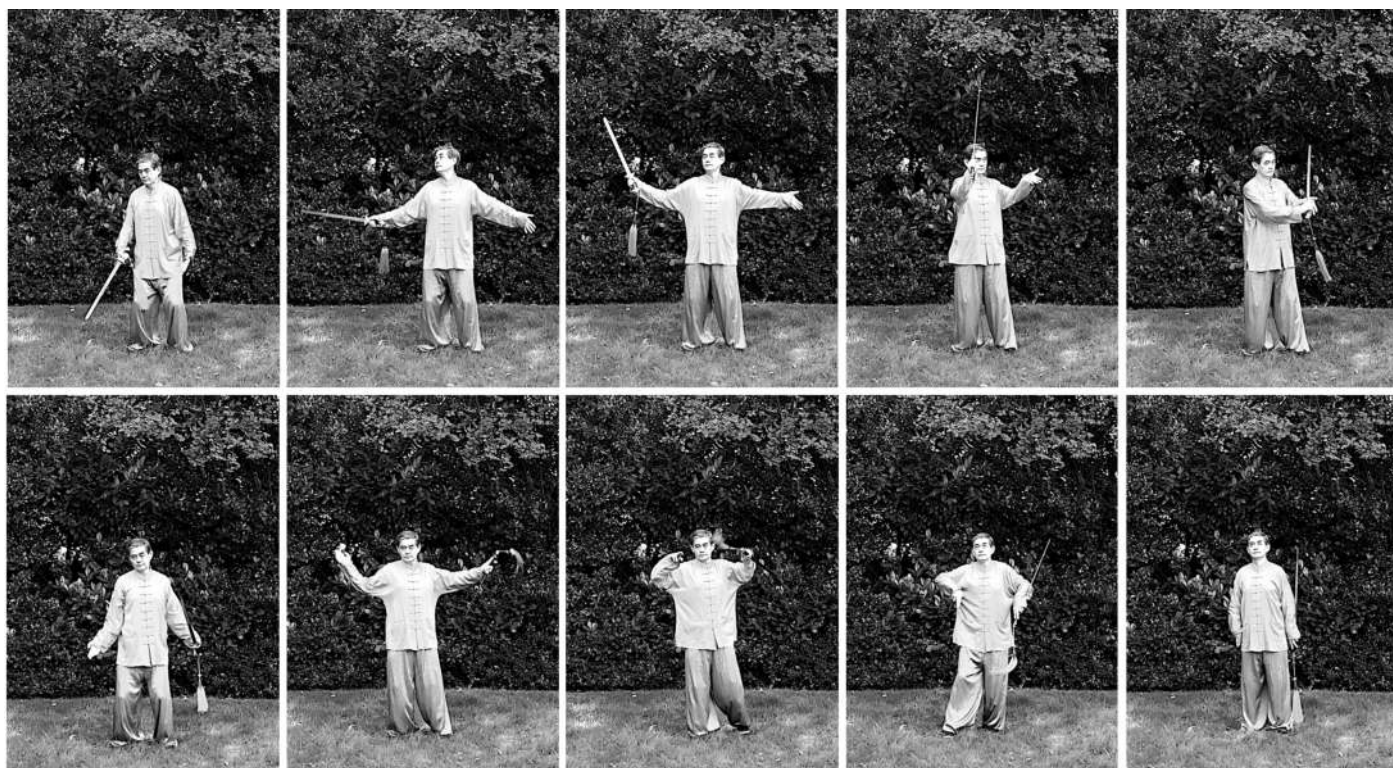
BàoJiànGuīYuán 抱剑归原 / TàijíZhànZhuāng 太极站桩

(1) Linkervoet stapt achterwaarts uit. (2) Rechtervoet stapt achterwaarts uit.



zwaard: overname van rechterhand in linkerhand en inwaartse cirkel naar beginhouding

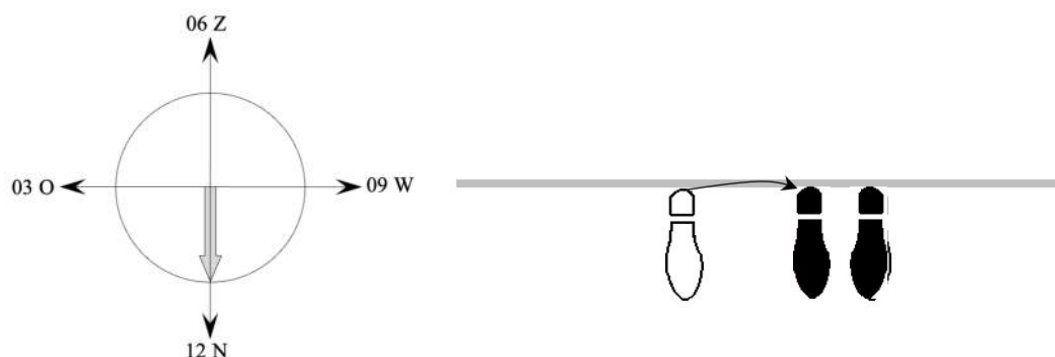
tweevingerzwaard: wordt gevormd in de rechterhand en inwaartse cirkel naar begin houding



3.11B. Terug naar de beginhouding / WúJí staande houding [12:00 N]

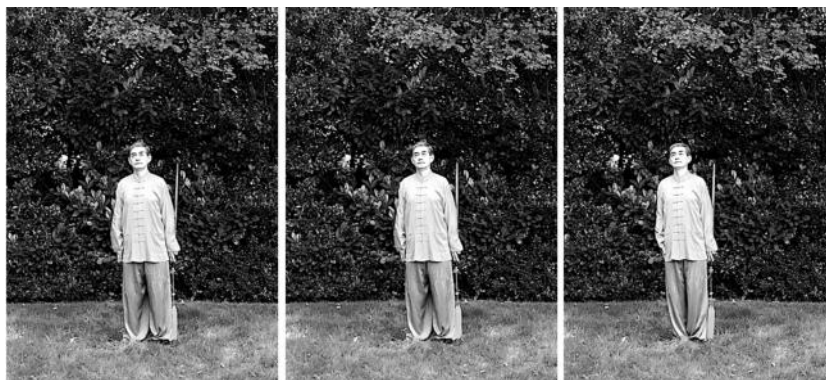
BàoJiànGuīYuán 抱剑归原 / WúJíZhànZhuāng 无极站桩

Neem de correcte staande houding aan [12:00 N].



Draag het zwaard met de punt omhoog in de linkerhandpalm.

Draai de linkerarm inwaarts zodat de linkerhandpalm lichtjes naar buiten wijst. Het zwaard staat omgekeerd recht, de punt hoog in de hemel, het gevest diep in de aarde. Het zwaard beschermt de arm. De zwaardpluim hangt los. De rechterhand is soepel ontspannen naar het lichaam gericht.



13 Technieken

Gebaseerd op de Tàijí-filosofie vormen de vijf richtingen (WǔBù 五步) en acht technieken (BāFǎ 八法) de basis in de Tàijí-gevechtstechnieken. Péng 棚, Lǚ 捋, Jī 挤, Àn 按, Cǎi 採, Liè 掇/搨, Zhōu 肘 en Kào 靠 worden gecombineerd met Jìn 进, Tùi 退, Zuǒ 左, Yòu 右 en Zhōng 中.

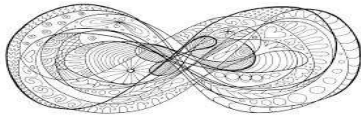
Ook in Tàijí Zwaard vind je dertien basis zwaardtechnieken. Acht manieren om een aanval te weerstaan worden uitgevoerd vanuit de vijf richtingen.

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

Steektechnieken en stoottechnieken gebeuren met de punt en de knop van het zwaard. De zwaardpluim benadrukt deze beweging. Snijrandtechnieken gebeuren met het scherp en het vlijmscherpe gedeelte van het zwaard. Blokkeertechnieken gebeuren vooral met het botte stevige gedeelte van het zwaard. De buiten- en binnenzijde van het zwaard kan je gebruiken in slaan-, duw- en tiltechnieken.

Ook het tweevingerzwaard kan je gebruiken om te steken, af te weren of te ondersteunen.

4.1 Enkele zwaardtechnieken



1	Diǎn	点	Aanstippen
2	Bèng	崩/迸	Openbreken - doen barsten
3	Jiǎo	搅	Roeren - omstrengelen - wikkelen
4	Cì	刺	Steken - prikken - doorboren
5	Pī	劈	Splijten - hakken
6	Jié	截	Afweren - onderscheppen
7	Dài	帶/带	Leiden
8	Juǎn	卷	Rollen - cirkelvormige puntbeweging
9	Tí	提	Tillen - opwaarts drukken
10	Yā	压	Drukken - neerwaarts drukken
11	Gé	格	Blokkeren - belemmeren
12	Chōu	抽	Zweeps slag
13	Tiāo	挑	Opwaarts snijden - optillen met punt
14	Xiāo	削	Scheren - uitzwaaien
14	Xuē	削	Scheren
15	Liāo	撩	Opstropen
16	Jué	掘	Uitsnijden - uitgraven
17	Sǎo	掃/扫	Zwiepen - vegen

4.2.5 Splijten - hakken

Pī / Pǐ 劈

Uitvoering :

Hak neerwaarts met het zwaard van boven naar beneden. Breng je aandacht op de ondersnijkant en stuur je qì er naar toe. Verleng de energiekracht vanuit de dāntián tot in de pink en verder tot in de ondersnijkant.

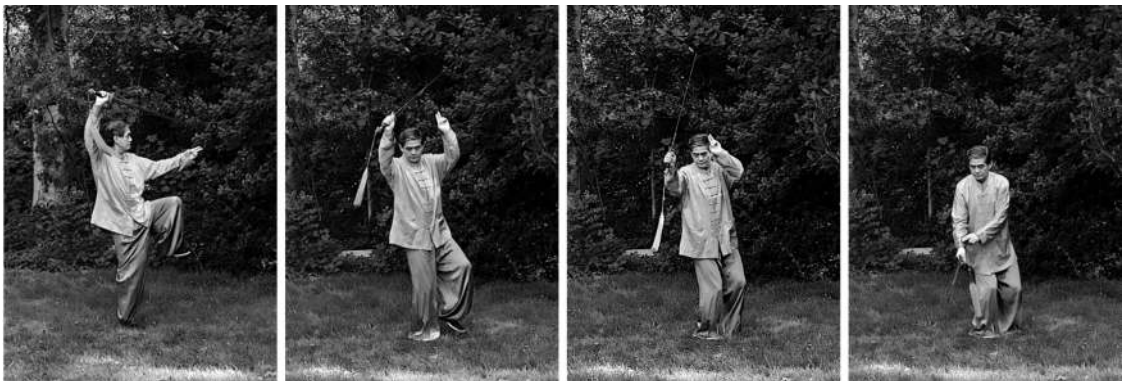
Opmerkingen :

- je voert de hakbeweging met zwaard uit zoals je een blok hout klieft met een bijl / op het moment dat de bijl het houtblok raakt, zijn de arm, pols en hand zeer ontspannen / je brengt de energiekracht tot in het houtblok en er is geen terugslag van kracht in arm
- raak de grond niet op het einde van de verticaal splijtende beweging

In de zwaardvorm :

1.07 Een zwaluw scheert over het water

2.03 Vallende sterren achtervolgen de maan



4.2.11 Blokkeren - belemmeren

Gé 格

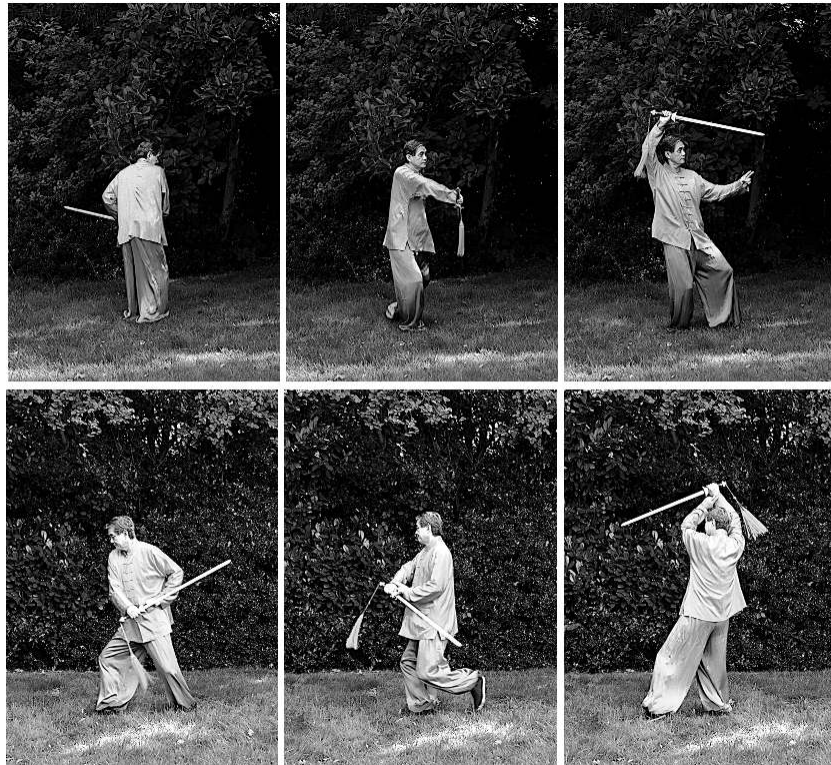
Uitvoering :

Breng het zwaard links naast het lichaam. Draai het zwaard eerst naar beneden en dan naar buiten. Draai de dāntián naar rechts en laat het zwaard in een cirkelvormige beweging van onder naar boven komen. Door deze beweging wijst de ondersnijkant naar boven. Breng de aandacht op de ondersnijkant van het zwaard. Met deze beweging kan je een hoge hakkende aanval aan de rechterkant blokkeren. Je doet dit met het stevige botte gedeelte van het lemmet.

In de zwaardvorm :

1.09 De kleine ster van de Grote Beer

2.05 Til het gordijn op aan de rechterzijde



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 Tàijí NánPài Stok vorm. In 1991 werd hij erkend QìGōngleraar 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 Taiji Centrum vzw en **ShenBUQI®** 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 NánPài, Meditatie, Qì-Dǎoyǐn, TàijíWǔXīGōng en BUQI® opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

Tàijí NánPài omvat Tàijíquan37 korte vorm, Tàijíquan108 lange vorm, Tàijí zwaard52, TàijíStok37, TuiShou en Hemelberg-SanShou. Qì-Dǎoyǐn is de verzamelnaam voor YiJin Dǎoyǐn, Gouden Draak Dǎoyǐn, LigDǎoyǐn, 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 TàìJí BaPèi kennis verwierf hij door studie bij verschillende gerenommeerde TàìJí-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 TàìJíWǔXīGōng®-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 TàìJíquanvorm, een Boeddhistisch geïnspireerde benadering van de Yang-stijl vorm gecombineerd met de inzichten van het TàìJíWǔXīGōng® systeem.

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

Tàijí 37® NánPài TàijíQuán, TàijíWúXīGōng®, BUQI® Therapie, Dǎoyīn Therapie, Qì-Pushing Hands, TiānShān 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 toepassing. 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.



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

TaiJi Zwaard

Het tweesnijdend zwaard, koper, brons, ijzer, staal, kort of lang, afglijdende of blokkerende handbeschermer, gleuven, haken, ringen, zwaardpluim, eenhandig of tweehandig, glad of gekarteld, licht en flexibel of zwaar en rigide, sober, rijkelijk versierd, kunstvoorwerp, symbolisch, ritueel, ceremonieel, toneel, opera, dans, film, gedichten, liederen, legendes, acrobatie, sport, kungfu, wushu, taiji; symbool in de Chinese samenleving voor discipline, rechtvaardigheid, innerlijke ontwikkeling, loyaliteit, trouw, morele integriteit, eer, wijsheid.