

Traditionele Chinese gezondheidsoefeningen

Taijigun - Taiji-stok

20-21 september 2014 Geel



o.l.v.

meester Shen Zhengyu

☯ **TAIJI CENTRUM** vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

www.shenbuqi.com

De stok, pure eenvoud uit de natuur, is de metgezel van monnik en pelgrim, steun van boer en herder en een symbool van recht-schapenheid. In geoefende handen verandert de stok echter in een te duchten wapen. De steeds veranderende handgrepen geven de stok een zeer grote beweeglijkheid. De verbondenheid van de stok met de handen maakt het mogelijk lichaam en stok als één geheel in evenwicht te bewegen. De lengte en het grote bereik van de stok ontwikkelen beheersing van de fysieke ruimte en helpen bij het verlengen van de taijkrachten tot buiten het lichaam.

De taijistokvorm is gebaseerd op de korte Taiji37 NanPai Taijiquan vorm. De stokvorm, ontwikkeld door meester Shen Zhengyu, bevat praktisch geen herhalingen en wordt aangeleerd met een middellange stok (steunend op de grond tot aan de wenkbrauwen). Tijdens de oefeningen ontspan je het lichaam. De lichaamshouding verbetert. Je staat steviger op je benen en je wordt soepeler en krachtiger.

Beginners leren op zeer praktische wijze verschillende taijkrachten kennen. Gevorderden verdiepen door het beoefenen van Taiji-stok hun kennis en vaardigheden. De verdere ontwikkeling van de taijkrachten kan ook aangewend worden om binqi te verwijderen bij zichzelf of anderen.

Plaats: Sportzaal Sint Dimpna College, Gasthuisstraat 2, 2440 Geel
(parkeren via de bruine traliepoort rechts van de hoofdingang van de school)

Lesuren: za 10:00 - 17:00
zo 10:00 - 16:00

Inschrijving: za 09:30 - 10:00

Prijs: 125 euro - 65 euro/dag

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

Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en *ShenBUQI* International. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook TaiJi37*, Daoyin-Therapie en Buqi-opleidingen in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

