

Traditionele Chinese gezondheidsoefeningen

Klank Daoyin

7-9 november
Zeist, Nederland



o.l.v.

meester Shen Zhengyu

Plaats: Fysie fysiotherapeuten (daar aanbellen)
Godfried van Seijstlaan 41, 3703 BR ZEIST

<

Info en inschrijving: welkom@vol-ledig.nl, 030-2341912

Reeds in de oudheid kenden de Chinezen de helende krachten van geluid en ontwikkelden zij technieken om de menselijke stem te gebruiken als middel om zichzelf te helen. Deze helende technieken noemden zij Geluiden Daoyin. In de loop der tijden hebben allerlei bevolkingsgroepen in China, India en andere delen van Azië geluid en stem gebruikt voor healing, spirituele ontwikkeling en het bereiken van verlichting.

Geluid en ademhaling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In de theorie van de vijf elementen worden geluiden aan organen gekoppeld. De trillingen van geluiden openen de lichaamskanalen en de meridianen en veroorzaken vibratie in organen en weefsels waardoor zelfbehandeling in de overeenkomstige gebieden mogelijk is. In de Geluiden Daoyin opleiding worden o.a. de 'Zes ademhalingstechnieken' (Xu=fluiten, Si=sissen, Hao=zuchten, Cuai=blazen, Hu=lang uitademen, Xi=diep inademen) en 'de vijf klankentechniek' (Gong, Shang, Jue, Zheng, Yu) aangeleerd. Traditionele mantra's kunnen als Geluid Daoyin gebruikt worden waarbij het zelfhelende aspect benadrukt wordt. Belangrijk is de juiste uitspraak in combinatie met inzet van ademhalingskracht en dantiankracht. Tijdens de oefeningen wordt de omgekeerde (negatieve) buikademhaling gebruikt.

Naast de helende functies van de Geluiden Daoyin, vormen deze oefeningen ook een ideale basis voor de ontwikkeling van de stem. De oefeningen zijn een uitstekend hulpmiddel voor iedereen die zingt of met zijn stem werkt.

Prijs: vrijdag 7 t/m zondag 9 november
Kosten totale weekend: € 145,00

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.



www.taijicentrum.org www.shenbuqi.com