

QIGONG

Gouden Draak Daoyin

Zomercursus 02 - 05 juli 2015

Geel, België



金
龙
导
引

o.l.v.

meester Shen Zhengyu

☎ **TAIJI CENTRUM** vzw
taijicentrum2000@gmail.com
www.taijicentrum.org

Lessen: donderdag 02/07/2015 10:00-17:00
vrijdag 03/07/2015 10:00-17:00
zaterdag 04/07/2015 10:00-17:00
zondag 05/07/2015 10:00-15:30

Locatie: Sportzaal Sint-Dimpna College Geel
Gasthuisstraat2 2440 Geel België

Inschrijving: donderdag 09:30-10:00

Prijs: cursus: 250 € per dag: 65 €

Accommodatie: Bed- & breakfast en hotels in de buurt zijn terug te vinden op www.geel.be (rubriek: Eten, drinken en slapen). Er wordt géén middagmaal voorzien. In de buurt van het college zijn eetgelegenheden.



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.

Gouden Draak Daoyin

De Chinese draak is een mythologisch wezen en wordt voorgesteld als een machtig dier dat zijn hoofd, lange nek, ledematen en staart spiraalsgewijs beweegt wanneer hij door de lucht vliegt. De drakendans, ter gelegenheid van de traditionele Chinese nieuwjaarsviering, is overal ter wereld zeer populair. De kleurrijke kostuums en de exotische dansen zorgen voor een boeiend spektakel. De uitvoering is echter dikwijls slechts een puur lichamelijk gebeuren zonder innerlijke kracht.

De drakendans inspireerde Dr. Shen Hongxun tot het ontwikkelen van negen oefeningen met spiraalbeweging: de Gouden Draak Daoyin. Deze oefenreeks bestaat uit: de draak ontwaakt uit zijn winterslaap, de draak rekt zijn klauwen uit, de draak kwispelt met zijn staart, de draak verlaat zijn hol, de draak bidt, de draak speelt met de parel, de draak speelt met water, de draak danst de liefdesdans, de draak keert weer in winterslaap.

Om een nog hoger niveau te bereiken na het openen van de vijf kanalen en het activeren van de drie circulaties moet je de spiraalvormige kanalen langs de wervelkolom openen. Deze kanalen openen zich wanneer de interne kracht langs de wervelkolom omhoog beweegt als twee draken, vanaf de stuit tot door de kruin.

De spiraalbewegingen zijn zeer effectief bij het corrigeren van de ruggenwervels, de verbetering van de lichaamshouding, het activeren van de dantian en het reinigen en openen van de zes kanalen. De Gouden Draak Daoyin hebben hierdoor een harmoniserende invloed op fysiek en mentaal energieniveau.

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2650 Edegem
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com

