

Nanpai Taiji-Stok



o.l.v.

meester Shen Zhengyu

☯ **TAIJI CENTRUM** vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

Lessen: zaterdag 31/01/2015 10:00-17:00
zaterdag 21/03/2015 10:00-17:00
zaterdag 20/06/2015 10:00-17:00

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

Inschrijving: zaterdag 09:30 - 10:00

Prijs: 65 euro/dag

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 taijikrachten tot buiten het lichaam.

De taijistikvorm 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 taijikrachten kennen. Gevorderden verdiepen door het beoefenen van Taijistok hun kennis en vaardigheden. De verdere ontwikkeling van de taijikrachten kan ook aangewend worden om binqi te verwijderen bij zichzelf of anderen.