

QIGONG

YiJin Daoyin



易
筋
导
引

o.l.v.

meester Shen Zhengyu

☯ TAIJI CENTRUM vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

Lessen: zondag 01/02/2015 10:00-17:00
G.O. Basisschool Sint-Lutgardis
Mechelsesteenweg 30 2640 Mortsel

Lessen: zondag 22/03/2015 10:00-17:00
zondag 21/06/2015 10:00-17:00
Sportzaal Sint-Dimpna College Geel
Gasthuisstraat 2 2440 Geel België

Inschrijving: zondag 09:30 - 10:00

Prijs: 65 euro/dag

YiJin oefeningen zijn in het bijzonder bruikbaar voor het reinigen van het energielichaam en het versterken van het fysieke lichaam. De YiJin Daoyin zijn dan ook een zeer effectieve oefenmethode voor verbetering van de algemene gezondheid en kunnen ook met goed resultaat worden aangewend om verschillende gezondheidsproblemen, die voortkomen uit het hedendaagse leven, te voorkomen en zelf te verbeteren.

De zeer korte eenvoudige oefeningen zijn makkelijk aan te leren waarbij zeer veel belang gehecht wordt aan handposities. Deze daoyin bestaan uit een negental oefeningen: offer wierook - kwispel met de staart - hurk neer - pluk een ster - een dronkaard trekt zijn zwaard - trek de os bij de staart - een jagende tijger - de arend toont zijn klauwen - de draak toont zijn klauwen. De oefeningen kunnen afhankelijk van de fysieke vermogens van de beoefenaar meer of minder intensief worden uitgevoerd op individueel tempo.