

TAIJI NANPAI

Zomercursus 07 - 10 juli 2016
Geel, België



o.l.v.

meester Shen Zhengyu

☯ TAIJI CENTRUM vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

Lessen: donderdag 07/07/2016 10:00-17:00
vrijdag 08/07/2016 10:00-17:00
zaterdag 09/07/2016 10:00-17:00
zondag 10/07/2016 10:00-16:30

Locatie: Sportzaal Sint-Dimpna College Geel
Gasthuisstraat 2 2440 Geel België

Inschrijving: donderdag 07/07/2016 09:30-10:00

Prijs: cursus: 260 € per dag: 70 €
inclusief koffie, thee, koekje, werkboek

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 Taiji Nanpai, Meditatie, Qi-Daoyin, Taijiwuxigong en Buqi®-opleidingen in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

TAIJI NANPAI

37 Houdingen

Als je kijkt naar een rij staande, wachtende mensen zie je vele manieren van staan. Een goede staande houding geeft je stabiliteit en kracht om lang te staan en de mogelijkheid om al stappend snel en efficiënt over te gaan naar een andere houding.

Op het einde van de 19de eeuw ontwikkelden zich in China verschillende stijlen taijiquan. Tegelijkertijd verschoof de nadruk van de martiale gevechtsopleiding naar het bevorderen van de gezondheid. Het gebruik van staande houdingen vormden in de ontwikkeling van interne krachten een wezenlijk onderdeel bij de traditionele en meestal zeer geheime familie-opleidingen. Zevenendertig basishoudingen bepaalden het studiemateriaal en werden Taiji37 genoemd. De zuidelijke stijl (nanpai) verbond de staande houdingen op een spontane manier tot een taijiquanuitvoering. De noordelijke stijlen (beipai) legden strakke taijiquanvormen vast. Dezelfde taijiprincipes golden echter voor alle stijlen.

Tijdens de zomercursus worden verschillende houdingen in detail bestudeerd. Elk van deze houdingen geeft aanleiding tot een specifieke spontane beweging en het openen van verschillende energiekanaalen. De qi-stroming in het lichaam wordt bevorderd. Dit heeft een gunstige invloed op de lichamelijke, emotionele en mentale gezondheid. Ook wordt gestart met het aanleren van een korte taijiquanvorm. De geïnteresseerde beginners verwerven een stevige basis. Voor gevorderde studenten is het een uitdieping van hun kennis.

Deze cursus is toegankelijk voor iedereen. Voorkennis is niet noodzakelijk. De aangeboden kennis is van toepassing in alle taijiquanstijlen.

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

