

QIGONG
Vijf Dieren Daoyin
五禽戲導引

Zomercursus 06 - 09 juli 2017
Geel, België



o.l.v.

Shen Zhengyu

☯ TAIJI CENTRUM vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

Lessen: donderdag 06/07/2017 10:00-17:00
vrijdag 07/07/2017 10:00-17:00
zaterdag 08/07/2017 10:00-17:00
zondag 09/07/2017 10:00-15:30

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

Inschrijving: donderdag 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 *Shen*BUQI® International. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook Taiji Nanpai, Meditatie, Qi-Daoyin, Taijiwuxigong en Buqi®-opleidingen in België, Frankrijk, Nederland en Noorwegen.

QIGONG

Vijf Dieren Daoyin

五禽戲導引

Reeds in het oude China werden dierengedrag en dierenbewegingen bestudeerd als kennisbron voor het behoud en verbeteren van gezondheid én het ontwikkelen en optimaliseren van gevechtstechnieken. Oefenreeksen met verschillende dieren werden samengesteld waarbij een bepaalde kenmerkende eigenschap werd uitvergroot als middel om een deelgebied van het menselijk lichaam nader te bestuderen en te oefenen. Volledige gevechtstijlen werden uitgewerkt rond één dier.

De kraanvogel, beer, hert, aap en tijger werden door de beroemde Chinese geneesheer Huà Tuó 华佗 (c. 145 - 208) uitgekozen. De oefenreeks WuQinXi 五禽戲 of 'Het spel van de vijf dieren' is ook nu nog een klassieke qigong oefenreeks. Daoyin 導引 is een oud woord voor qigong. Zowel 'dao' als 'yin' hebben de betekenis van leiden. Samen vormen zij de beschrijving van 'de manier waarop oefeningen uitgevoerd worden waarbij een duidelijke doelstelling wordt nagestreefd'; het bevorderen van lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Je hoeft de dieren niet te worden. En je hoeft je niet te beperken tot de vijf klassieke dieren. Je gebruikt hun gedrag en bewegingen als oefen- en studiemateriaal. Niet alleen lichamenlijk maar ook emotioneel en mentaal verbetert je houding zodat je als mens verder evolueert in goede gezondheid, in harmonie en vrede met jezelf, je omgeving en je medemensen.

ShenBUQI[®] International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2650 Edegem
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com

