

# Vijf Elementen

## Taiji Waaier

o.l.v.

meester Shen Zhengyu

---

### Vijf Elementen

De theorie van de Vijf Elementen ontstond zo'n 2000 jaar geleden in China. Men zag dat in de natuur en in de mens vijf krachten werkzaam waren. Ze noemden deze krachten water, hout, vuur, aarde en metaal.

Correlaties van de Vijf Elementen			
water	winter	nieren, blaas	kou
hout	lente	lever, galblaas	wind
vuur	zomer	hart, dunne darm, pericardium, 3-verwarmer	warmte
aarde	nazomer	milt, maag	vocht
metaal	herfst	longen, dikke darm	droogte

Wanneer je weet welke kracht je het beste kunt inzetten, dan kun je soepel met veranderingen omgaan.



### Taiji waaier

Taiji kun je ook met een waaier beoefenen. Met een waaier kun je je in de zomer verkoelen. Een waaier kan echter ook als wapen worden gebruikt. De bewegingen in taiji waaier zijn sierlijk en verleidelijk. Tegelijk steek je ermee alsof je een dolk in je hand hebt. Met het uitklappen van de waaier maak je een afschrikwekkend geluid. De verschillende bewegingen zijn tot een vorm aanéengeregen.

Dit jaar komen in de twee weekenden de 'yange', de meer naar buiten en op actie gerichte, vormen aan bod. In het weekend in maart, als de lente voelbaar is, leer je de waaievorm die past bij het element hout; in het weekend van oktober het element 'vuur'.

In de training leer je het element en de principes van taiji kennen. En je leert een vorm die je thuis kunt beoefenen.

**Data:** zaterdag 09/03/2019 10:00-17:00  
zondag 10/03/2019 10:00-16:30  
zaterdag 05/10/2019 10:00-17:00  
zondag 06/10/2019 10:00-16:30

**Locatie:** Irenezaal, Rijnzichtlaan 11A, Bunnik

**Prijs:** cursus: € 140,00 per dag: € 75,00  
inclusief koffie, thee en soep

**Deze cursus is toegankelijk voor iedereen. Voorkennis is niet noodzakelijk. De aangeboden taiji-principes zijn niet alleen van toepassing in de waaivorm maar kunnen ook toegepast worden in andere taiji-vormen.**

Voorts geeft Shen Zhengyu op de vrijdagavonden voorafgaand aan de weekenden een masterclass taiji (zwaard) aan wie vertrouwd is met taiji Nanpai.

**Data:** vrijdag 08/03/2019 19:00-21:30 taiji  
vrijdag 04/10/2019 19:00-21:30 taiji (zwaard)

**Locatie:** Irenezaal, Rijnzichtlaan 11A, Bunnik

**Prijs:** € 30,00

Shen Zhengyu

[www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org)

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 taijiquan-lessen in België ook Taiji Nanpai, Meditatie, Qi-Daoyin, Taijiwuxigong en Buqi®-opleidingen in België, Frankrijk, Nederland en Noorwegen.



Deze training is in samenwerking met Helen Ijsselmuiden van Vol-ledig, Centrum voor taiji, qigong, coaching en buqi-healing. Graag opgeven bij haar:

Email: [welkom@vol-ledig.nl](mailto:welkom@vol-ledig.nl)

Telefoon: 030-2341912

Website: [www.vol-ledig.nl](http://www.vol-ledig.nl)