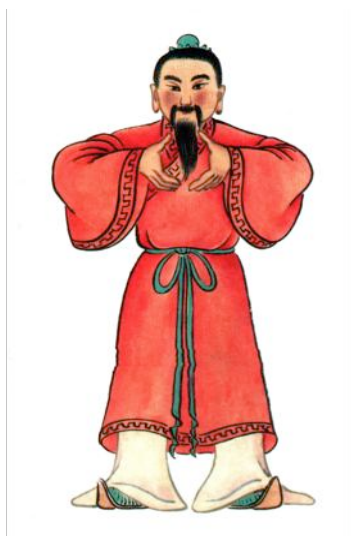


YiJin Daoyin

1 e 2 giugno 2019
Trieste



易
筋
导
引

Master Shen Zhengyu

A.s.d. Moto Perpetuo – Trajno Gibanje
www.motoptg.it – motoperpetuotrieste@gmail.com
+39-335-5751544

e

☯ **TAIJI CENTRUM vzw**
taijicentrum2000@gmail.com
www.taijicentrum.org
www.shenbuqi.com

Luogo : Palestra Ricreatorio Comunale Stuparich
Viale Miramare 131, 34136 Trieste

Iscrizioni : Sabato 09:45-10:00

Corso : Sabato 10:00-17:00
Domenica 10:00-16:30

Costo : 2 giorni : 130,00 € 1 giorno : 70,00 €



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) figlio del Dr. Shen Hongxun e della Dr. Xia Tingyu. Fin dalla prima gioventù è stato assistente e collaboratore di suo padre, acquisendo così una profonda conoscenza del Taijiquan NanPai, del Taijiwuxigong® e della Medicina Tradizionale Cinese. Ha fondato il Taiji Centrum vzw ed il **ShenBUQI®** International. Oltre a corsi settimanali in Belgio, Shen Zhengyu insegna il Taiji NanPai, la Daoyin-Therapy, il Taijiwuxigong, il BUQI® e Meditazione durante seminari internazionali in Belgio, Corsica, Francia, Olanda, Norvegia ed Italia.

YiJin Daoyin

‘YiJinJing’ è un testo classico con degli esercizi destinati a sviluppare la forza. La parola ‘Jing’ significa sutra o libro, ‘Yi’ significa cambiamento e ‘Jin’ si riferisce ai muscoli e tendini del corpo. YiJinJing può allora essere tradotto come “manuale per il rafforzamento dei muscoli e tendini”. In linea generale si tende a pensare che questi esercizi arrivarono in Cina attraverso il monaco indiano Da Mu (Boddidharma), però una versione più antica di questo classico di esercizi può essere rintracciato già nel periodo della dinastia Ming.

Gli esercizi che compongono questa versione di YiJinJing sono particolarmente adatti per ripulire il corpo energetico e rafforzare il corpo fisico. Il Maestro Shen Zhengyu insegna, mantendo fermi i principi originali, questo Daoyin in maniera da venire incontro alle necessità dei tempi moderni ed alle condizioni della vita contemporanea, perciò questa serie di esercizi è molto efficace per migliorare le condizioni generali di salute, e può essere usato con ottimi risultati come prevenzione contro i problemi derivanti dal moderno stile di vita.

YiJin Daoyin è molto diverso dal praticare il Taijiquan o Qigong, infatti qui gli esercizi sono piuttosto brevi. Le movenze sono semplici, e si possono memorizzare facilmente. Una particolare attenzione viene data alla posizione delle mani. Questo Daoyin è composto da 9 esercizi: offrire l’incenso, muovere la coda, piegarsi sulle gambe, raccogliere una stella, l’ubriaco sfodera la spada, tirare la coda del bue, la tigre balza sulla preda, l’aquila sfodera gli artigli e il drago sfodera gli artigli. In base alle capacità fisiche del singolo gli esercizi possono essere praticati in maniera più o meno intensa così da adeguare al proprio ritmo personale ogni singolo esercizio.

Specialmente le persone con una vita sedentaria (lavoro alla scrivania, al computer, davanti alla TV o che guidano a lungo) possono beneficiare molto da questo Daoyin. Gli esercizi contrastano gli effetti negativi della vita sedentaria e priva di movimento fisico, così si va a migliorare la postura, ed a risolvere problemi posturali ed alle articolazioni, inoltre viene rimosso il Binqi (qi negativo) dal corpo.

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

Asd. Moto Perpetuo – Trajno Gibanje
www.motoptg.it
335-5751544

