

# ShenBUQI® International

## Vijf Dieren Daoyin



五  
禽  
戲  
導  
引

o.l.v.

### Shen Zhengyu

☯ TAIJI CENTRUM vzw

[taijicentrum2000@gmail.com](mailto:taijicentrum2000@gmail.com)

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

**Lessen:** zaterdag 21/11/2020 10:00-17:00  
zondag 22/11/2020 10:00-16:30

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

**Inschrijving:** zaterdag 09:45-10:00

**Prijs:** cursus: 150 € per dag: 80 €  
inclusief koffie, thee, koekje

**Accommodatie:** Bed- & breakfast en hotels in de buurt zijn terug te vinden op [www.geel.be](http://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, Meditatie, Qi-Daoyin, TaiJiWuXiGong en ShenBUQI® opleidingen in België, Corsica, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

# *Shen*BUQI® International

## Vijf Dieren Daoyin

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 (145 - 208) uitgekozen. De oefenreeks WǔQínXì 五禽戲 of 'Het spel van de vijf dieren' is ook nu nog een klassieke qigong oefenreeks. DǎoYīn 導引 is een oud woord voor qigong. Zowel 'Dǎo' als 'Yīn' 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 lichamelijk 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.

### **Vijf Dieren Daoyin - ShenBUQI**

De Vijf Dieren Daoyin worden beschouwd als een essentieel onderdeel van de ShenBUQI-opleiding.

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

