

# Taijiquan & Qigong

onder leiding van

**Shen Zhengyu**

meer dan 40 jaar ervaring  
Taijiquan en Qigong

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

## Wekelijkse lessen

Maandag Taijiquan 19.30-20.45 beginners / 20:45-21:30 gevorderden  
Sporthal KTA, Martouginlei, 2930 Brasschaat

Dinsdag Taijiquan 19.00-20.15 beginners / 20:15-21:00 gevorderden  
Vergaderzaal 2 Jeugddienst, Luthovenlaan 10, 2640 Mortsel

Woensdag Qigong 19.00-20.15

Woensdag Taijiquan 20:00-21:15 beginners / 21:00-22:00 gevorderden  
Sporthal Basisschool Zwaneven,  
Steenweg op Mol 157, 2360 Oud-Turnhout

☎: 0475/810620

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

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



## Taijiquan

Taijiquan is geworteld in een eeuwenoude Chinese traditie waarbij je taijikrachten ontwikkelt en leert gebruiken in plaats van pure spierkracht. Taijiquan wordt nu onderwezen met de nadruk op het gezondheidsaspect. Een correcte houding is essentieel. Je leert je energiestroom (qi) te optimaliseren en te kanaliseren zodat je evenwicht ervaart, zowel geestelijk als lichamelijk. Het lichaam beweegt als eenheid. Door Taijiquan op een correcte manier te beoefenen verminderen rugklachten ontstaan door een verkeerde houding, wordt de bloedsomloop bevorderd zonder het hart te belasten, verwerf je een soepeler lichaam, een beter evenwichtsgevoel en toename van het concentratievermogen. Dit leidt tot een goede fysieke gezondheid in combinatie met een mentaal evenwicht waardoor de levenskwaliteit verbetert.

## Qigong

In tegenstelling tot de complexe taijiquanvorm bestaat Qigong uit korte eenvoudige oefeningen welke makkelijk aan te leren en te onthouden zijn. Door de ademhaling, aandacht en beweging samen te laten vallen, probeer je je lichaam van binnenuit te leren kennen. Het op een andere manier leren voelen van je eigen lichaam is voor velen een verrassende ontdekkingsreis. Door de technieken (o.a. gewrichten juist gebruiken in plaats van op slot te zetten, ontspanning van de grote spiergroepen en correcte staande, zittende en liggende houding) te integreren in het dagelijks leven verbetert het lichamelijk welbevinden en de levenskwaliteit.

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 TaiJi37®, Qi-Daoyin, TaijiWuxiGong, ShenBUQI®-helingsysteem en Meditatie in België, Corsica, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.