

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 benadruk je het sierlijke aspect van taiji. Door de waaier beweeg je als vanzelf met gratie. De bewegingen vloeien in elkaar over.

Op programma staan drie van de vijf krachten uit de Theorie van de Vijf Elementen:

februari 2020 aarde balans

oktober 2020 metaal nieuwe energie opdoen

maart 2021 water ontspannen

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 08/02/2020 10:00-17:00
zondag 09/02/2020 10:00-16:30
zaterdag 17/10/2020 10:00-17:00
zondag 18/10/2020 10:00-16:30
zaterdag 06/03/2021 10:00-17:00
zondag 07/03/2021 10:00-16:30

Locatie: Irenezaal, Rijnzichtlaan 11A, Bunnik

Prijs: cursus: € 150,00 per dag: € 80,00
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 vrijdagen 7 februari 2020, 16 oktober 2020 en 5 maart 2021 van 19:30 - 21:30 uur ShenBUQI qi-massage. Veel mensen hebben last van kou en/of vocht in hun lichaam. Je leert met eenvoudige technieken deze bij jezelf of een ander te verwijderen. Hierdoor kan je energie weer vrij door je lichaam stromen. Je voelt je ontspannen en fit.

Locatie: zie www.vol-ledig.nl/agenda

Prijs: € 30,00

Shen Zhengyu

www.taijicentrum.org

Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) werd op jonge leeftijd assistent van zijn vader dr. Shen Hongxun. Hij 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

Telefoon: 030-2341912

Website: www.vol-ledig.nl