

*Shen*BUQI® International

YiJin Daoyin



易
筋
导
引

o.l.v.

Shen Zhengyu

☯ TAIJI CENTRUM vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

www.shenbuqi.com

Lessen: zaterdag 09/10/2021 10:00-17:00
zondag 10/10/2021 10:00-16:00

Locatie: Sportzaal OLVE Edegem
Ingang: Gerard de Cremerstraat 22
2650 Edegem België

Registratie: zaterdag 09:45-10:00

Inschrijven: Inschrijven is noodzakelijk.

Prijs: weekend - 150 € / 1d - 80 €
inclusief koffie, thee, koekje, syllabus



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 TàìJí, Meditatie, Qì-Dǎoyīn, TàìJíWǔXīGōng en *ShenBUQI*® opleidingen in België, Corsica, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

*Shen*BUQI® International

YiJin Daoyin

De 'YiJinJing' is een boek met oude krachtoefeningen. Het woord 'Jing' betekent soetra - boek, 'Yi' betekent verandering en 'Jin' wijst op spieren. YiJinJing kan vertaald worden als 'handleiding voor het versterken van de spieren'. Algemeen wordt aangenomen dat deze oefeningen afkomstig zijn van de Indiase monnik DaMu (Boddhidharma). De vroegste editie van de YiJinJing kan echter teruggevoerd worden tot de Ming dynastie.

YiJinJing oefeningen zijn in het bijzonder bruikbaar voor het reinigen van het energielichaam en het versterken van het fysieke lichaam. Shen Zhengyu onderwijst, de oorspronkelijke principes van de YiJin oefeningen respecterend, deze daoyin zodanig dat zij tegemoet komen aan de behoeften van de moderne tijd en de hedendaagse levensomstandigheden.

De YiJin Daoyin zijn dan ook een zeer effectieve oefenmethode voor verbetering van de algemene gezondheid en kunnen ook met goed resultaat worden aangewend om verschillende gezondheidsproblemen, die voortkomen uit het hedendaagse leven, te voorkomen en zelf te verbeteren.

YiJin Daoyin zijn heel anders dan de beoefening van de Taiji vorm of sommige QiGong oefeningen. De zeer korte eenvoudige oefeningen zijn makkelijk aan te leren waarbij zeer veel belang gehecht wordt aan handposities.

Deze daoyin bestaan uit een negental oefeningen: offer wierook - kwispel met de staart - hurk neer - pluk een ster - een dronkaard trekt zijn zwaard - trek de os bij de staart - een jagende tijger - de arend toont zijn klauwen - de draak toont zijn klauwen. De oefeningen kunnen afhankelijk van de fysieke vermogens van de beoefenaar meer of minder intensief worden uitgevoerd op individueel tempo.

De YiJin Daoyin zijn dan ook geschikt voor alle mensen. Omdat ze een stevig beroep doen op de spierkracht van de beoefenaar, kan men in een relatief korte tijd duidelijk waarneembare resultaten bereiken, zoals verhoogde spiertonus en uithoudingsvermogen.

Voorgaande betekent echter niet dat iemand veel spierkracht nodig heeft om de YiJin Daoyin te kunnen uitvoeren.

Voorals men die een grotendeels zittend leven leiden (aan een bureau, achter een computer, voor de TV of in de auto) kunnen veel voordeel halen uit de YiJin Daoyin. De oefeningen gaan de negatieve effecten van een zittend en fysiek inactief leven tegen en zijn een uitstekende methode voor het verbeteren van de lichaamshouding en het corrigeren van houdings- en gewrichtsproblemen. Binqi (negatieve energie) wordt verwijderd.

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2259 Edegem, België
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com

