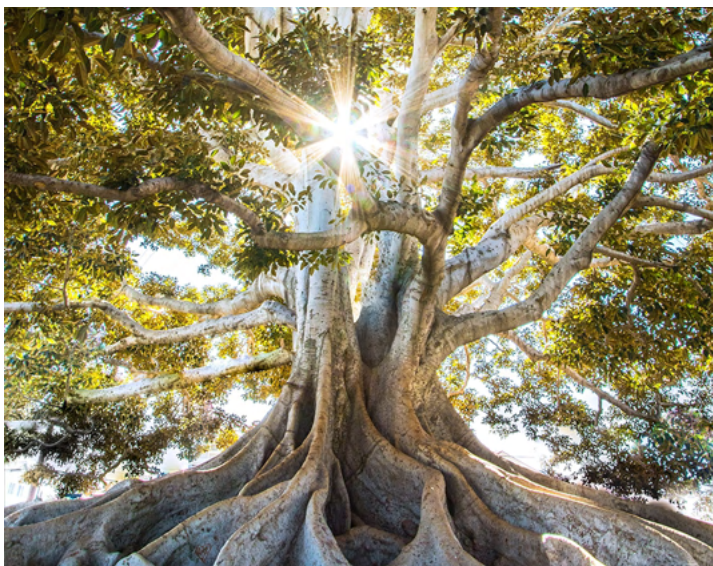


ShenBUQI® International

QìGōng 气功



o.l.v.

Shen Zhengyu

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

Acht Weekends: (1) 24-25 september 2022
(2) 22-23 oktober 2022
(3) 26-27 november 2022
(4) 17-18 december 2022
(5) 14-15 januari 2023
(6) 04-05 februari 2023
(7) 22-23 april 2023
(8) 13-14 mei 2023

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

Registratie: op zaterdag 09:45-10:00

Inschrijven: Inschrijven is noodzakelijk.

Prijs: 2d - 160 € / 1d - 85 €
inclusief koffie, thee, koekjes, syllabus



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Op jonge leeftijd werd hij reeds qigong-leraar. In 1991 werd hij verkozen als lid van het "Federatie voor Qigong en Lichaamsbeweging"-committee te Shanghai. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en ShenBUQI® International. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook TàìJí, Meditatie, Dǎoyīn, WǔXī QìGōng en ShenBUQI® opleidingen in België, Corsica, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

QìGōng 气功

Qigong is een bekende populaire term. Dit woord dekt vele ladingen: van eenvoudige bewegingsoefeningen welk je gezondheid ten goede komen tot medisch toepassen van de verworven ontwikkeling, van martiale qigong tot louter intellectuele of meer diepzinnige spirituele qigong.

Qi betekent energie in al zijn verschijningsvormen, kwantitatief, kwalitatief, transformerend, stromend. Gong betekent vaardigheid. Qigong betekent vaardig kunnen omgaan met energie en de energiestroming. Qigong beoefenen betekent oefeningen uitvoeren op dergelijke manier dat je uiteindelijk vaardig omgaat met qi. De oefeningen worden aangevuld met de diepte en verfijndheid van de Chinese kennis over gezondheid in samenhang met een filosofische benadering van geest, gedachte, emotie, energie en lichaam. Qigong, in welke vorm ook, hanteert dezelfde principes en technieken. Lichaam en geest worden in balans gebracht. Levensenergie wordt beheerst, beheerd en in balans gebracht met lichaam en geest. Een lang leven in goede gezondheid waarbij je evolueert in een dynamisch harmonisch evenwicht, wordt nagestreefd.

Het concept van het volledig aanleren van een daoyinreeks of een qigongsysteem wordt even losgelaten. Deze qigongopleiding wordt opgebouwd rond vijf pijlers. Elk weekend zullen zij in een of andere vorm aan bod komen. Steeds wordt er vertrokken vanuit de aanwezige realiteit van noodzakelijkheid tot oefenen, tot uit te proberen, tot uit te zoeken zodat je kan ervaren, voelen en verdiepen. Je leert de discipline van het oefenen.

De vijf pijlers zijn: theorie, het traditionele oefenmateriaal, het dagdagelijkse oefenmateriaal, beenmergqigong en ZhanZhuang.

Vijf pijlers

1) THEORIE

Theoretisch kennis van de gehanteerde begrippen kan handig zijn om te begrijpen. Erover lezen is nuttig om een ongeduldige nieuwsgierige geest tevreden te stellen. Het boek 'Lexicon' is de start-informatiebron. Onderwerpen zijn Qi en Xue / Energiekracht / Energetisch lichaam / Vicieuze Cirkel van Verstoring / Binqi / ...

2) HET TRADITIONELE OEFENMATERIAAL - dat wat tot hiertoe voorhanden is -

Oefenen, ervaren, voelen en verdiepen is de noodzakelijke weg. Daoyinreeksen en qigongsystemen zijn het middel en vormen 'het traditionele oefenmateriaal'.

Als oefenmateriaal wordt geput uit het reeds bestaande aanbod van het Taiji Centrum vzw: Yi Jin Daoyin, Vijf Dieren Daoyin, Gouden Draak Daoyin, Lig Daoyin, Adem en Klank Daoyin, WuXi Qigong, 12Meridianen Qigong, TaijiDan Qigong, NanPai TaiJi37. De reeds gepubliceerde boeken en werkboeken vormen daarbij een uitgebreide literatuurbron. In een later stadium kunnen deze reeksen en systemen apart volledig aangeleerd worden.

Bij het beoefenen van het traditionele oefenmateriaal ben je genoodzaakt tijd vrij te maken om te oefenen. Je maakt er tijd voor en je oefent. Daarna stop je het oefenen en ga je terug over tot de orde van de dag. Er ontstaat een dualiteit tussen oefenen en niet-oefenen. Deze niet-oefentijd die veel groter is dan jouw expliciete oefentijd, kan je beschouwen als 'oefentijd van foutieve gewoonten'. De principes worden eerder traag en moeilijk geïntegreerd in het dagelijks leven. De Vicieuze Cirkel van Verstoring wordt langzaam en moeizaam doorbroken.

3) HET DAGDAGELIJKSE OEFENMATERIAAL - DagDagelijkseDaoyin -

Uniek in deze opleiding is dat, naast dit traditionele aanbod, de routineuze bewegingen uit het dagelijks leven aangewend worden als oefenmateriaal en uitgewerkt worden als een daoyinreeks.

Het zijn uitvoeringen van dagelijkse bewegingen met de intensiteit en aandacht van het traditionele oefenmateriaal. Je hoeft geen tijd vrij te maken om deze daoyin te oefenen.

Elke beweging, elke handeling, elke gewoonte kan oefening worden. Dit vereist alertheid en aandacht. Dit vereist 'wakker worden'. Nadat je deze benadering van oefenen eigen hebt gemaakt, wordt je uitgedaagd om de ontdekkingsreis zelf verder te zetten en de qigongprincipes toe te passen in elke beweging. De belangrijkste omslag is het bewust integreren van de qigongprincipes in elke moment van je leven. Je doorbreekt hierdoor de Viciuze Cirkel van Verstoring op een veel efficiëntere wijze.

4) *BEENMERG QIGONG*

Het verwijderen van binqi en het doorbreken van de Viciuze Cirkel van Verstoring zijn basisconcepten in elke cursus. Nieuw in deze qigongopleiding is de uitgebreide studie van "het wassen van het beenmerg". Binqi verwijderen uit het beenmerg is essentieel in de optimalisatie van de aanmaak van qi en xue. Xue is de moeder van qi. Qi is de heerser van xue.

5) *ZHAN ZHUANG*

Het aantal daoyinreeksen en qigongsystemen dat je kent, is nuttig voor jouw persoonlijke ontwikkeling en diepgang. Deze horizontale uitgestrektheid van het kennisveld heeft echter ook nood aan de verticale uitbreiding van niveau en het hoger/dieper ingaan op het bekende. Horizontaliteit en vertikaliteit vullen elkaar aan. Dit beoefenen gebeurt door de overgave aan het qi-gebeuren, door het oefenen zonder enig vooropgesteld mentaal concept of doel, door de oefening uit te voeren vanuit het standpunt van het lichaam. Vanuit deze mentale leegte ben je mogelijk in staat te voelen wat er in je lichaam gebeurt, te horen en te luisteren naar wat het lichaam je te zeggen heeft, te horen en te luisteren naar wat de aarde je te zeggen heeft, te horen en te luisteren naar wat de hemel je te zeggen heeft. ZhanZhuang oefeningen zullen intensief beoefend worden zodat je als mens in harmonie komt te staan tussen hemel en aarde.

Deze opleiding kan je benaderen als een persoonlijke groei in het omgaan met qi. Daarnaast kan je een diploma verwerven waarbij ShenBUQI Internationaal je in staat acht om qigongles te geven.