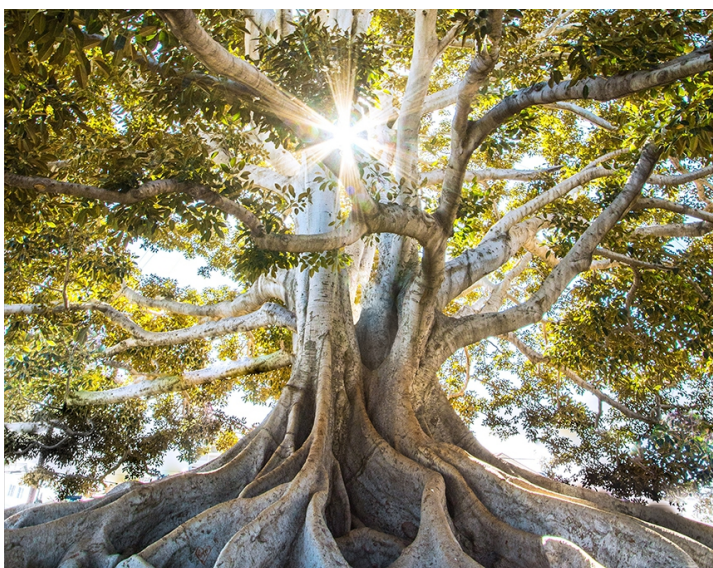


*Shen*BUQI® International

QìGōng 气功



o.l.v.

Shen Zhengyu

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

- Lessen:**
- | | | |
|----------|------------|-------------|
| vrijdag | 01/07/2022 | 10:00-17:00 |
| zaterdag | 02/07/2022 | 10:00-17:00 |
| zondag | 03/07/2022 | 10:00-17:00 |
| maandag | 04/07/2022 | 10:00-16:30 |
- Locatie:** Sportzaal OLVE Edegem
ingang: Gerard de Cremerstraat 22
2650 Edegem België
- Registratie:** zaterdag 09:45-10:00
- Inschrijven:** Inschrijven is noodzakelijk.
- Prijs:** 4d - 280 € / 3d - 220 € / 2d - 150 € / 1d - 80 €
inclusief koffie, thee, koekjes



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.

*Shen*BUQI® International

QìGōng 气功

De term qigong is een vlag die vele ladingen dekt: van eenvoudige bewegingsvormen tot de medische toepassingen er van, van martiale tot spirituele vormen. In al deze vormen van qigong worden dezelfde principes en technieken gehanteerd en worden lichaam en geest in balans gebracht. Het doel van qigong is het streven naar een goede gezondheid op alle vlakken zowel fysiek, mentaal als spiritueel.

De zomercursus wordt een kennismaking met de basisideeën van qigong. Via eenvoudige statische en dynamische oefeningen wordt getracht qi-beweging te leren ervaren. Soms kan zich dat manifesteren d.m.v. spontane lichaamsbeweging.

Ook wordt het nieuwe boek "WuXi QiGong" voorgesteld. Het bevat uitgebreide informatie over de structuren van het energetisch lichaam, het activeren van de energetische centra (dantian), gedetailleerd uitgewerkte Wuxi Daoyin met foto's en aanvullende tekst, de verschillende ontwikkelingsniveau's en verklaring van gehanteerde begrippen.

ShenBUQI® International organiseert een opleiding Qigong-leraar. In het seizoen september 2022 - juni 2023 worden aanvullend op deze zomercursus acht weekend-workshops georganiseerd. Er wordt dieper ingegaan op de verschillende aspecten van qigong. De activatie en het harmonisch samenwerken van de drie dantian, de spontane interactie tussen stromingen in het energetisch lichaam en fysieke lichaamsbewegingen worden bestudeerd. Wuxi Daoyin worden aangeleerd om vrijgekomen gestagneerde afvalstoffen (binqi) te verwijderen.

De helende functie van Wuxi Qigong helpt het doorbreken van foutieve bewegingspatronen en geeft inzichten in het aannemen van een goede houding in lig, stand en zit. Ook emotioneel en spiritueel helpt het om foutief ingeslepen automatismen, gedrags- en denkpatronen en overreacties los te laten.