

*Shen*BUQI® International

QiGong 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 01/07/2023 10:00-17:00
zondag 02/07/2023 10:00-17:00
maandag 03/07/2023 10:00-17:00
dinsdag 04/07/2023 10:00-16:30

Locatie: OLVE Edegem - Polyvalente zaal
Ingang : Gerard de Cremerstraat 22
2650 Edegem België

Registratie: zaterdag 01/07/2023 09:45-10:00

Inschrijven: Inschrijven is noodzakelijk.

Prijs: 4d - 280 € / 3d - 220 € / 2d - 150 € / 1d - 80 €
inclusief koffie, thee, koekje, fotoboekje



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 Tàijí, Meditatie, Qi-Dǎoyīn, WǔXī QìGōng en *ShenBUQI*® opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

*Shen*BUQI® International

QiGong YiJin Daoyin

De zomercursus QiGong - YiJin Daoyin behandelt een traditionele reeks qigong-oefeningen. Daoyin is een oud woord voor qigong-oefening. YiJin betekent verandering of versterking van pezen en spieren.

De reeks bestaat uit een negental oefeningen:

- Offer wierook
- Schep zand, ontwortel een boom
- Steel en verwissel een ster
- Een dronkaard trekt zijn zwaard
- Trek de os bij de staart
- Een hongerige tijger bespringt zijn prooi
- Grijpende klauwen en slaande vleugels
- De gouden draak oefent zijn klauwen
- Schud het hoofd en kwispel met de staart.

De zeer korte eenvoudige oefeningen zijn makkelijk aan te leren. Er wordt veel aandacht besteed aan de handhoudingen.

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. Afhankelijk van de fysieke vermogens van de beoefenaar kunnen de oefeningen meer of minder intensief worden uitgevoerd op individueel tempo. De YiJin Daoyin zijn dan ook geschikt voor alle mensen.

Het fysieke lichaam wordt versterkt. Het energetisch lichaam wordt gereinigd.

Beginnende studenten maken kennis met qigong. Gevorderde studenten verdiepen hun kennis van qigong. Qigongleraars breiden hun oefenaanbod uit met de unieke interpretatie door Shen Zhengyu van het traditionele YiJinJing QiGong-systeem.

Van harte welkom.

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2259 Edegem, België
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com
jefsmits105@gmail.com

