

# *Shen*BUQI® International Pushing Hands



o.l.v.  
Shen Zhengyu

**Weekend 1:** zaterdag 23/09/2023 10:00-17:00  
zondag 24/09/2023 10:00-16:30

**Weekend 2:** zaterdag 20/01/2024 10:00-17:00  
zondag 21/01/2024 10:00-16:30

**Locatie:** OLVE Edegem Polyvalente zaal  
ingang: Gerard de Cremerstraat 22  
2650 Edegem België

**Registratie:** zaterdag 09:45-10:00

**Inschrijven:** Inschrijven is noodzakelijk.

**Prijs:** weekend: 150 € / 1 dag: 80 €  
inclusief koffie, thee, koekje



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 Lichaams-beweging"-comité 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, Dǎoyǐn, WǔXī QìGōng en ShenBUQI® opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

# *Shen*BUQI® International

## Pushing Hands

*Een leerproces  
tot inzicht in bewegingsvrijheid.*

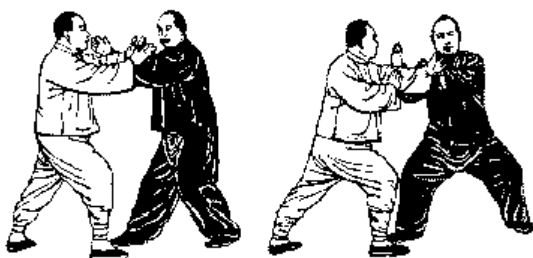
De ontwikkeling van taijkrachten staat centraal in de taiji-opleiding. Pushing Hands of Duwende Handen (TuiShou 推手) is één van de aangereikte methodes om deze taijkrachten verder te ontwikkelen én te hanteren.

In pushing hands wordt bewegen vanuit taijkracht moeilijker wegens de gewoonte om gebruik te maken van spierkracht tijdens fysiek contact. De confrontatie met jezelf in taijquan wordt in pushing hands uitgebreid tot de confrontatie van jezelf met de partner.

Je leert voelen en waarnemen waar bij jezelf en je partner gebrek aan bewegingsvrijheid ontstaat. Door gepast reageren op het gepaste moment bekom je vrijheid van beweging en kan de partner uit evenwicht gebracht worden.

De wortels van de pushing hands-beoefening liggen in de gevechtkunst, maar het uitgangspunt werd verschoven naar lichaams- en helingskunst. Er is geen tegenstander, geen winnaar of verliezer, enkel de wederzijdse ontwikkeling tot beter begrip en hanteren van taijkrachten door de ‘partners-in-crime’.

Het elkaar raken op fysiek, energetisch, emotioneel en mentaal niveau gebeurt op een vriendelijke manier en vanuit het grootste respect voor elkaars eigenheid. Het welzijn van de partner staat steeds voorop.



*Shen*BUQI® International  
Taiji Centrum vzw  
Tweebunder 12  
2650 Edegem  
Tel. +32 (0) 475 810 620  
zhengyu1965@gmail.com  
www.taijicentrum.org