

*Shen*BUQI® International

# TàiJíJiàn 太极剑



o.l.v.

Shen Zhengyu

☯ TAIJI CENTRUM vzw

[taijicentrum2000@gmail.com](mailto:taijicentrum2000@gmail.com)

[www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org)

**Weekends:** vastgelegd (1) 28-29 september 2024  
(2) 23-24 november 2024  
in planning (3) 25-26 januari 2025  
(4) 22-23 maart 2025  
(5) 17-18 mei 2025

steeds: zaterdag 10:00-17:00  
zondag 10:00-16:30

**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 - 150 € / 1d - 80 €  
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 TàiJí, Meditatie, Dǎoyīn, WǔXī QiGōng en ShenBUQI® opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

*Shen*BUQI® International

# TàiJíJiàn 太极剑

In het oude China stond het tweesnijdend rechtzwaard hoog in aanzien. De materiaal- en vorm-evolutie, gekoppeld aan de functionaliteit én de cultuurkenmerken van een overheersingsperiode, leidde tot een ganse 'ontwikkelings-geschiedenis' van het zwaard. Naast de praktische functie stond het zwaard symbool voor rechtvaardigheid, discipline, innerlijke ontwikkeling, morele integriteit, eer, wijsheid.

Een martiale toepassing van het zwaard is in onze maatschappij niet vanzelfsprekend. Maar een mes durft wel eens te voorschijn komen. Alhoewel het oefenen met een echt zwaard ongetwijfeld bijdraagt tot een beter begrip van het Chinese zwaardmanschap is TàiJí-zwaard geen opleiding in het vechten met een blank - dodelijk - wapen.

Het uitgangspunt tijdens deze TàiJí-zwaard weekenden is het verkrijgen van een scherper inzicht in TàiJíkrachten (TàiJíJin). Basiszwaardtechnieken en de zwaardvorm zijn het middel. Het verlengen van de TàiJíJin tot in de te hanteren voorwerpen kan dagdagelijks toegepast worden bij het gebruik van allerlei huis-, tuin- en keukengereedschap : o.a. schroeven en boren, hakken van hout, snijden van etenswaren, openen van een fles, ... , steeds beweegt het lichaam als eenheid.

Tijdens de oefeningen ontspant je het lichaam. De lichaamshouding verbetert. Je staat steviger op je benen en je wordt krachtiger.

De verdere ontwikkeling van de TàiJíJin kan ook aangewend worden om gestagneerde ziekmakende energiën (bìngqì) te verwijderen.

Het zwaard wordt geleid met ononderbroken aandacht, een voortdurende aandacht op de punt of snijrand. De alertheid neemt toe. Het concentratievermogen groeit.

Door de constante mentale focus op de punt van het zwaard wordt een intense verlengende, uitdeinende, naar buiten gerichte energiestructuur opgebouwd. De overvloed aan impulsen van de buitenwereld wordt gestopt. Je komt in jezelf terecht. De concentratie gaat over in beschouwende waarneming. Stress en emotionele spanning verdwijnt. De geest komt tot rust.

*Shen*BUQI® International

Taiji Centrum vzw

Tweebunder 12 2650 Edegem

Tel. +32 (0) 475 810 620

zhengyu1965@gmail.com