

*Shen*BUQI® International

ZhèngGǔ QìGōng

正骨气功



o.l.v.

Shen Zhengyu

☯ TAIJI CENTRUM vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

Weekends & Locatie & Prijs

zie website

In "ZhèngGǔ QìGōng" wordt de aandacht voornamelijk verlegd naar het skelet, de botten, de correcte structuur en opbouw van het skelet, de onderlinge relaties tussen de verschillende structuren. ZhèngGǔ QìGōng helpt bij het doorbreken van foutieve spier-spanningspatronen zodat de draagstructuur en alignement van het skelet niet aangetast wordt. Naast het gebruik van de spieren, pezen, ligamenten, fasciastructuren en het daarmee overeenstemmend activeren van de spier-meridianen wordt het correct inzetten van energiekraft/qi in samenwerking met het skelet nader bestudeerd en geoefend.



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 QìGōng en ShenBUQI® opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

KNIEËN



ZhèngGǔ QìGōng

KNIEËN

Weekendworkshop

Valpartijen en evenwichtsverlies, slijtage, breuken en scheuren kunnen leiden tot knieproblemen. Betrokken spieren en pezen, knieschijf, botten, meniscus, zenuwen en bloedvaten, ligamenten, kruisbanden en slijmbeurzen kunnen voor een heel gamma specifieke knieproblemen zorgen. Een 'nieuwe knie' kan haast vanzelfsprekend geplaatst worden. Problemen met de knieën kunnen op hun beurt zorgen voor problemen op andere plaatsen in het lichaam. Of andersom.

Voorkomen is beter. Aandacht voor een correcte lichaamshouding en aangepaste oefeningen kunnen deze skeletstructuur ondersteunen.

Van harte welkom

ZhèngGǔ QìGōng 正骨气功 SkeletQiGong

o.l.v. Shen Zhengyu