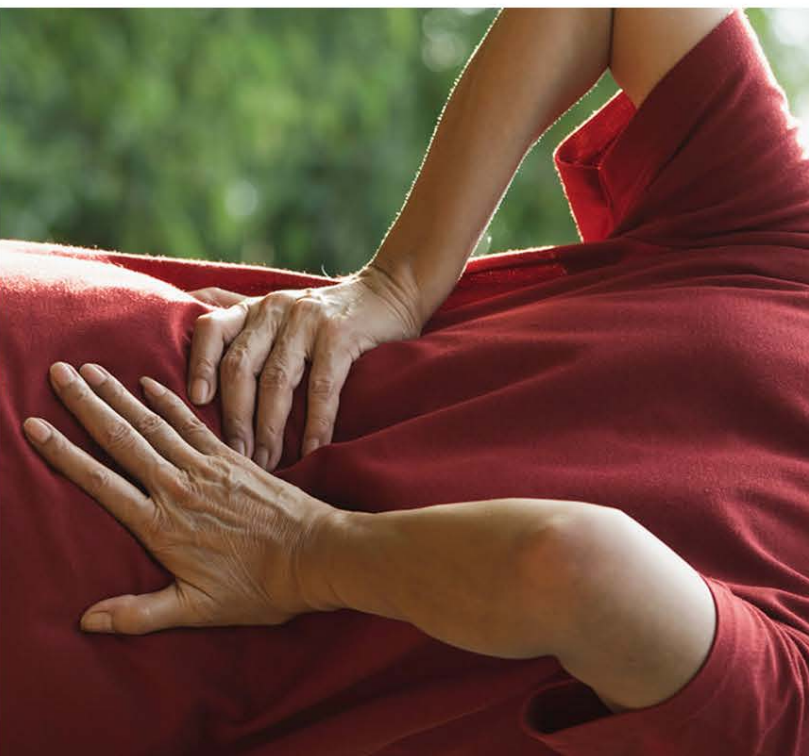


LAGE RUG



ZhèngGǔ QìGōng

LAGE RUG

Weekendworkshop

Het dagelijks leven, een verkeerde houding zowel staand, zittend of liggend, te weinig rust of aandacht voor de signalen van het lichaam, stress en emotionele belasting kunnen leiden tot rugproblemen. Spieren en pezen, verschoven wervels, geïrriteerde zenuwen en beschadigde tussenwervelschijven kunnen voor een heel gamma specifieke lage rugproblemen zorgen. Problemen in de onderrug 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.

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