

*Shen*BUQI® International

TàìJíJiàn 太极剑



o.l.v.

Shen Zhengyu

☯ **TAIJI CENTRUM vzw**

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

Weekends:

- (1) 13-14 september 2025
- (2) 22-23 november 2025
- (3) 17-18 januari 2026 *
- (4) 21-22 maart 2026 *
- (5) 23-24 mei 2026 *

* = planning

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 - 170 € / 1d - 90 €
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 TàìJí, Meditatie, Dǎoyīn, WǔXī QìGōng en *ShenBUQI*® opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

*Shen*BUQI® International

TàìJíJiàn 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 vanzelf-sprekend. 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 TàìJí-zwaard geen opleiding in het vechten met een blank - dodelijk - wapen.

Het uitgangspunt tijdens deze TàìJí-zwaard weekenden is het verkrijgen van een scherper inzicht in TàìJíkrachten (TàìJíJin). Basiszwaardtechnieken en de zwaardvorm zijn het middel. Het verlengen van de TàìJíJin tot in de te hanteren voorwerpen kan dagdagelijks toegepast worden bij het gebruik van allerlei huis-, tuin- en keuken-gereedschap : 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 TàìJíJin 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