

*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.

VOETEN



ZhèngGǔ QìGōng

VOETTEN

Weekendworkshop

Evenwichtsverlies en valpartijen, slijtage, breuken en scheuren kunnen leiden tot voetproblemen. Betrokken spieren en pezen, enkels, tenen, botten, zenuwen en bloedvaten, ligamenten, gewrichten en slijmbeurzen kunnen voor een groot aantal specifieke voetproblemen zorgen.

Problemen met de voeten 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