

BUQI NIEUWSBRIEF JUNI 2009

ZOMERCURSUSSEN

TAIJI ZWAARD, Shen Zhengyu, 3-5 juli

In het oude China stond het zwaard hoog aangeschreven. Zwaardoefeningen werden gebruikt in het gevecht of ter verdediging.

Tegenwoordig dient het zwaard een vreedzamer doel. Chinese zwaardoefeningen dienen nu enkel nog om de gezondheid te verbeteren en het creëren van een staat van gelijktijdige rust en concentratie. Tegelijkertijd actief en ontspannen oefenen geeft het evenwicht tussen de wakkere geest en de innerlijke rust. Voor de meeste van ons lijkt dit een onmogelijke opdracht. In de Oosterse filosofie van yin en yang sluiten tegenpolen elkaar echter niet uit; zij vullen elkaar aan en houden elkaar voortdurend in evenwicht. Deze denkwijze ligt aan de basis van de zwaardoefeningen.

Tijdens de oefeningen ontspant je lichaam en komt je geest tot rust. Door je aandacht te richten op de punt van het zwaard wordt het concentratievermogen ontwikkeld. Door de precieze bewegingen verbetert je lichaamshouding. Hierdoor kom je steviger op je benen te staan en word je krachtiger. Je scheidt een evenwicht tussen ontspanning en concentratie, tussen lichaam en geest.

Taiji zwaard kan door beginnende beoefenaars gevolgd worden alsook door kinderen om het concentratievermogen te verbeteren. Voor Taijiquan beoefenaars is Taiji zwaard een verruiming van hun kennis.

Locatie: Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel. Uren: vr. en za. 10u30-16u30, zo 10u30-15u30.

MEDITATIECURSUS, Dr Shen, 8-12 juli

Locatie: La maison Notre Dame du Chant D'Oiseau, Avenue des Franciscains 3a, 1150 Brussel. Er is een link naar een brochure op www.buqi.net.

Voor alle gegevens en reservaties contacteer Life Care Centre via kristel.lingy@skynet.be of 0032 50 335662 (vraag naar Kristel Lingy).

Wat verblijf betreft: er is een beperkt aantal kamers, dus zo vlug mogelijk boeken is de boodschap.

TAIJIWUXIGONG VIJFDAAGSE, Shen Jin, 30 juli-3 augustus

Taijiwuxigong betekent eigenlijk Taiji-Vijf-(gewrichten)-Ademhalings-Oefeningen en is een oefenmethode die direct uit Taijiquan ontwikkeld is door Dr. Shen Hongxun om de hedendaagse spanningen en gezondheidsproblemen te bestrijden. Het is een eenvoudig te leren, veilige en effectieve methode van fysieke en emotionele zelfgenezing en vormt de basis voor het leren genezen van anderen. Taijiwuxigong gebruikt staande, liggende en zittende oefeningen om de interne Qi (vitale energie) beweging te cultiveren.

Spontane beweging is een van de belangrijkste reacties van Taijiwuxigong beoefening. Alleen als Qi vrij kan bewegen, kunnen de stagnaties en blokkades in het lichaam opgelost worden.

Daardoor kan iedere Taijiwuxigong oefening de gezondheid verbeteren. Veel mensen bestuderen al eeuwen het verschijnsel Qi, maar voelen het niet altijd daadwerkelijk als een levendige en bewegende ervaring in hun lichaam. Met Taijiwuxigong kunt u dit gevoel direct ervaren. Taijiwuxigong kan ziektes behandelen door het zelfgenezingsvermogen van het lichaam te optimaliseren en leidt uiteindelijk tot het ontwikkelen van de latente vermogens die in ons allen gegrondvest zitten.

Locatie: De cursus zelf wordt gegeven in de sportzaal van OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gent, met slaappleats in het St Paulusinternaat er vlaknaast.

Wat verblijf betreft: ook hier is er een beperkt aantal kamers. Mag ik u dus met aandrang vragen om zo vlug mogelijk te boeken.

YI JIN DAOYIN VIJFDAAGSE, Dr Shen Hongxun, 5-9 augustus

De 'YiJinjing' is een boek met oude krachtoefeningen. Het woord 'Jing' betekent 'Soetra' en 'YiJin' kan vertaald worden als 'versterken van de spieren'. Er wordt gezegd dat YiJin oefeningen in het bijzonder bruikbaar zijn voor het reinigen van het energielichaam en hiermee voor het versterken van het fysieke lichaam. Wij noemen deze oefeningen 'YiJin Daoyin'.

Tijdens zijn lessen zal dr. Shen Hongxun de oorspronkelijke principes van de YiJin-oefeningen respecteren. Hij zal de oefeningen echter zodanig onderwijzen dat zij tegemoet komen aan de behoeften van de moderne tijd en de hedendaagse levensomstandigheden. Op deze manier onderwezen zijn de YiJin Daoyin een zeer effectieve oefenmethode voor verbetering van de algemene gezondheid. YiJin Daoyin kunnen ook met goed resultaat worden aangewend om verschillende gezondheidsproblemen die voortkomen uit het hedendaagse leven te voorkomen en zelfs te behandelen.

YiJin Daoyin zijn heel anders dan de beoefening van bijvoorbeeld de Taiji vorm of sommige QiGong oefeningen. Veel principes van de YiJin Daoyin kunnen feitelijk worden teruggevoerd op de E-Mei Daoyin en enkele andere oefensystemen. De YiJin Daoyin zijn minder complex dan de E-Mei Daoyin en zijn daardoor eenvoudiger aan te leren. De oefeningen worden één voor één uitgevoerd. Omdat ze een stevig beroep doen op de spierkracht van de beoefenaar, kan men in een relatief korte tijd duidelijk waarneembare resultaten bereiken, zoals verhoogde spiertonus en uithoudingsvermogen. Voorgaande betekent niet dat iemand veel spierkracht nodig heeft om de YiJin Daoyin te kunnen uitvoeren.

Voorals mensen die een grotendeels zittend leven leiden (aan een bureau, achter computer of TV of in de auto) kunnen veel voordeel halen uit de YiJin Daoyin. De oefeningen gaan de negatieve effecten van een zittend en fysiek inactief leven tegen. De YiJin Daoyin zijn geschikt voor alle mensen: de oefeningen kunnen afhankelijk van de fysieke vermogens van de beoefenaar meer of minder intensief worden uitgevoerd. Op den duur zal het niveau van beoefening stijgen. De oefeningen zijn een uitstekende methode voor het verbeteren van de lichaamshouding en het corrigeren van houdings- en gewrichtsproblemen.

Locatie: De cursus zelf wordt gegeven in de sportzaal van OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gent, met slaappleats in het St Paulusinternaat er vlaknaast.

Wat verblijf betreft: ook hier is er een beperkt aantal kamers. Mag ik u dus met aandrang vragen om zo vlug mogelijk te boeken.

E MEI DAOYIN, Shen Jin, 19-23 augustus

De 12 E-Mei Daoyin zijn een traditioneel Boeddhistisch oefensysteem. Ongeveer 1000 jaar geleden bedacht een monnik dit bijzonder effectieve oefensysteem om soldaten te trainen voor het gevecht tegen het leger van de heersende keizer. De oefeningen werden echter ook gebruikt voor het behandelen van verwondingen en heelmeesters gebruikten de krachtige Daoyin om vaardigheid te vergroten in het herstellen van gebroken botten.

De E-Mei oefeningen zijn een uitstekende methode om fysieke kracht en uithoudingsvermogen te ontwikkelen en sluiten daarom goed aan bij andere vechtkunsten. Vanwege hun versterkend effect kunnen ze ook worden toegepast om de gezondheid te verbeteren en zelfs om bepaalde ziekten mee te behandelen. De sterke kracht die men ontwikkelt tijdens het oefenen van de E-Mei Daoyin kan ook worden toegepast in andere lichaams- en gezondheidsdisciplines zoals bijvoorbeeld massage.

Om het beste resultaat te behalen moet men de oefeningen één voor één ontwikkelen en elke oefening stap voor stap leren begrijpen. Op deze manier is het mogelijk de energiekanalen en meridianen van het lichaam te openen. Dit helpt de beoefenaar niet alleen om een hoog niveau van fysieke energie te bereiken, maar ook om zich op mentaal vlak verder te ontwikkelen.

Locatie: Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel.

BUQI OPLEIDING

In tegenstelling tot eerdere berichten gaan we nog niet van start met een nieuwe Buqi opleiding in België/Nederland. Er gaan wel opleidingen van start in Montpellier in Zuid-Frankrijk en in Engeland. Voor meer info gelieve buqifrance@buqi.net en buqibristol@buqi.net te contacteren.

PROFESSIONELE TAIJI OPLEIDING, Shen Zhengyu

De volgende data zijn:

20-21 juni, 26-27 september, 24-25 oktober, 21-22 november, 19-20 december. Alle weekends gaan door in het Koninklijk Atheneum Mortsel. We gaan verder met de taiji37-vorm. In 2010 beginnen we met **pushing hands**.

PROFESSIONELE TAIJIWUXIGONG OPLEIDING, Dr Shen Hongxun

De professionele Taijiwuxigong opleiding is in mei in Rosmalen, Nederland van start gegaan en mocht op grote belangstelling rekenen. De eerstvolgende data zijn:

27-28 juni, 10-11 oktober, 5-6 december.

Voor verdere data en informatie kan u terecht op de website. Voor boekingen gelieve Luigi te contacteren op Lkwas@hotmail.com

TAIJIWUXIGONG WEEKENDS, Shen Jin

Mortsel: **23-24 mei** en **17-18 oktober**

Den Haag: **27-28 juni**

Voor meer info zie www.buqi.net/nl/nl-index.

Er zijn ook weekends in Limoges, Frankrijk en in Oslo, Noorwegen. Zie website voor meer info.

WEKELIJKSE LESSEN

In september gaan we weer van start met de wekelijkse lessen. De eerste weken zijn er **gratis kennismakingslessen**. Als je iemand kent die eens een introductieles wil volgen, zouden we het waarderen indien je deze gegevens doorgeeft.

Shen Jin geeft les:

- Dinsdag 1 september, Koninklijk Atheneum Antwerpen, F. Rooseveltplaats 11 (ingang via Osystr.), 2060 Antwerpen.
 - Woensdag 2 september, Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gent.
 - Donderdag 3 september, Koninklijk Atheneum Mortsel Molenlei 6 (via parking), 2640 Mortsel.
 - Maandag 7 september, Sint-Michielscollege, Pater E. Devroyestraat 12, 1040 Brussel.
- De **kennismakingslessen** gaan door van **19.30-21.00**. Nadien gaan de lessen door zoals gewoonlijk: taiji om 19.15, taijiwuxigong om 20.15.

Shen Zhengyu geeft les:

- Maandag 7 september, Sporthal KTA (polyvalente zaal boven), ingang via Martouginlei, 2930 Brasschaat.
- Woensdag 9 september, De Djoelen, Steenweg op Mol 3, Oud-Turnhout.
- Donderdag 10 september, M. Immaculata, Zilverenhoeklaan 2, 2950 Kapellen.

De **kennismakingslessen** gaan door van **19.30-20.30**. Nadien gaan de lessen door zoals gewoonlijk.

Zie ook www.taijicentrum.org - info : taijicentrum@skynet.be

Hartelijke groet,
Sofie-Ann Bracke