

# ZOMERCURSUSSEN

**TAIJI JIAN (zwaard) met SHEN ZHENGYU, 16-18 juli, Mortsel  
Rust in beweging, ontspannen in alertheid, leegte in waarneming,  
Yin in yang, yang in yin ; Taijijian, rakend aan het wezen van taiji**

Taiji heeft als doel de latente vermogens of **krachten** die in ieder van ons aanwezig zijn te ontwikkelen. TaijiJian (tweesnijdend recht-zwaard) is een methode om deze taijikrachten verder te ontwikkelen én te hanteren. De wortels van taijibeoefening liggen in de gevechtkunst. Lichaams- en helingsaspecten staan voorop alhoewel het martiale aspect niet uit het oog wordt verloren.

Het uitgangspunt tijdens deze driedaagse cursus is het verkrijgen van een **scherper inzicht in taijikrachten** (of jin in het chinees). Basiszwaardtechnieken en de zwaardvorm zijn het middel. Tijdens de oefeningen **ontspan men het lichaam**. De **lichaamshouding** verbetert. Je staat **steviger** op je benen en je wordt **krachtiger**. Het zwaard wordt geleid met **ononderbroken aandacht**, een voortdurende aandacht op de punt of snijrand. Het **concentratievermogen** ontwikkelt. Door de constante mentale focus op de punt van het zwaard wordt een intense verlengende, uitdeinende, naar-buiten-gerichte energiestructuur opgebouwd. De overvloed aan (energie)-impulsen van de buitenwereld wordt gestopt. **Men komt in zichzelf terecht. De concentratie gaat over in beschouwende waarneming. Leegte ontstaat. De geest komt tot rust.**

Het verlengen van de taijijin 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. De verdere ontwikkeling van de taijikrachten kan aangewend worden om het **lichaam** meer **open** te maken. Op die manier kunnen **afvalstoffen** die vastzitten beter worden **afgevoerd**, en kunnen **symptomen** zoals pijn, stijfheid, spanning, ontstekingen enz **verdwijnen**.

*Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel, 125 euro.*

**TAIJIWUXIGONG ZOMERCURSUS met SHEN JIN, 30 juli-3  
augustus, Gent  
Spontane beweging voor gezondheid en geluk**

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.

*Plaats: sportzaal van OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gent, verblijf in St Paulusinternaat ernaast. Als u **verblijf** wenst raden we u aan **zo snel mogelijk te boeken, het aantal kamers is beperkt.***

*Kostprijs cursus: 300 euro*

*Verblijf: ± 30 euro/dag half pension (ontbijt en middagmaal).*

*Middagmaal en 2 koffiepauzes: ± 12 euro/dag*

## **LINGZI met DR SHEN HONGXUN, 5-8 augustus, Gent De oorspronkelijke Reiki vibratieoefeningen**

Reiki werd oorspronkelijk LingZi Su genoemd. Vertaald wil dit zeggen: **vibratie van de kleinste deeltjes**. Het was ontwikkeld door **Mikao Usui** in het Japan van begin 20ste eeuw. De beoefening van LingZi Su gaat evenwel terug naar een methode van de Daoïstische school van QianZheng LongMen Pai die al bestond tijdens het bewind van Genghis Khan.

Usui had op het einde van de 19de eeuw wat tijd doorgebracht in Mantsjoerije, waar hij in de orde van QianZheng LongMen Pai oefende en studeerde. Nadat hij terug in Japan was moest hij omwille van politieke onlust vluchten en leefde hij een drietal maanden in de bossen. Hij vond niet veel om te eten, en in zijn wanhoop bad hij tot de voorouders de QianZheng LongMen Pai. Op een gegeven moment, toen hij zo aan het bidden was en de naam QianZheng Tailing reciteerde, met zijn handen in klassieke bidhouding voor zijn borst, gebeurde er iets: hij begon in heel zijn lichaam een sterke **vibratie** te voelen, en zijn handen – nog steeds in bidhouding – gingen spontaan heftig omhoog en omlaag.

Hij bleef elke dag oefenen, en de vibraties en de frequenties ervan werden sterker en sterker. Toen hij terug naar huis kon, begon hij de **oefeningen** te onderwijzen.

Mikao Usui poneerde dat alles **in het universum verdeeld kan worden in alsmaar kleinere deeltjes**. LingZi beschrijft de **vibraties** van de oneindige kleine deeltjes. Usui stelde dus al in het begin van de 20ste eeuw dat het universum en alles erin uit vibratie bestaat.

Vandaag de dag worden de technieken van LingZin nog maar door weinig mensen beoefend. Dr Shen Hongxun leerde deze technieken van meester Ge QiTong, die zelf in het TaiLing Dao Centrum in Shanghai had gestudeerd. De hoge frequentie en vibratie die je kunt ontwikkelen bij het beoefenen van de **originele LingZi** vormen de basis van het buqi heling- en oefensysteem. De oefening waarbij de handen samen worden gevouwen voor de borst wordt tijdens elke buqi opleiding aangeleerd zodat beoefenaars op een snelle en veilige manier hun vibratiekracht kunnen ontwikkelen. Tijdens deze vijfdaagse cursus concentreren we ons op de verschillende LingZi vibratie-oefeningen. Er wordt uitleg gegeven over de uitvoering en de functie van de oefeningen, alsook over de oorsprong en de geschiedenis.

*Deze cursus vormt ook het eerste onderdeel van de nieuwe buqi opleiding die later in het jaar van start gaat. Uiteraard staat deze cursus ook op zich en is hij open voor iedereen die deze oefeningen wil leren.*

*Plaats: sportzaal van OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gent.*

***Verblijf in St Paulusinternaat is volboekt. We hebben nog een onbeperkt aantal kamers in Don Bosco-instituut, ongeveer 10 minuten met de auto van St Jozef.***

*Kostprijs cursus: 300 euro*

*Verblijf: ± 30 euro/dag half pension (ontbijt en middagmaal).*

*Middagmaal en 2 koffiepauzes: ± 12 euro/dag*

## **E MEI DAOYIN met SHEN JIN, 18-22 augustus, Mortsel** **Ontwikkel sterke fysieke kracht en uithoudingsvermogen**

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.

*Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel, 300 euro.*

*Middagmaal: 12 euro.*

## **BUQI OPLEIDING**

Zoals eerder aangekondigd gaan we van start met een nieuwe buqi opleiding in Nederland. Het eerste onderdeel is de Lingzi cursus in de zomer, van 3-8 augustus. Deze gaat door in Gent in België, maar de verdere modules vinden normaalgezien plaats in Eindhoven.

Op de website [www.buqi.net](http://www.buqi.net) vindt u meer informatie. Verdere praktische gegevens worden meegedeeld als ze vastliggen.

## **PROFESSIONELE TAIJI OPLEIDING met SHEN ZHENGYU en DR**

## SHEN HONGXUN, Mortsel

25-26 september: Sanshou (partner oefening) met Dr. Shen

23-24 oktober: Sanshou (partner oefening)

**13-14** november: Sanshou (partner oefening) – **nieuwe datum!**

11-12 december: Sanshou (partner oefening)

In september gaan we van start met sanshou.

Leer op een ingrijpende manier door **interactie** met een ander waar **blokkades en patronen** in jouw lichaam zitten. Hoe kan je **kracht uitsturen** en iemand **voelen/sturen** door de gewrichten **open** te maken en de spieren te **ontspannen**.

[www.buqi.net](http://www.buqi.net) / [sofie@buqi.net](mailto:sofie@buqi.net) / **+32 3 281 0532**