

Melby, E.

From: sofieannbracke@gmail.com on behalf of Sofie-Ann Bracke [sofie@buqi.net]
Sent: zaterdag 14 augustus 2010 17:57
To: Buqi Belgium
Subject: buqi nieuwsbrief augustus 2010
Attachments: Tabel BUQI opleiding nederland_rev aug 2010.doc; wekelijkse lessen.doc

Beste student,
de zomervakantie loopt alweer naar het einde toe, en we hopen dat je net zoals wij al een fijne tijd hebt beleefd. De Taijiwuxigong en de Lingzi cursussen in Gent met resp Shen Jin en Dr Shen waren alvast een groot succes!

Hieronder vind je een overzicht van wat er dit en komend jaar van activiteiten al gepland is in België en Nederland.
Er is volgende week nog de **E Mei Daoyin** cursus met Shen Jin in Mortsel. Als je nog wenst te komen **boek** dan graag zo vlug mogelijk - voor het **middagmaal** graag ten laatste **maandag 16 augustus**.

Overzicht cursussen

1. E Mei Daoyin
2. Professionele Taiji opleiding
3. Buqi voor in de leszaal
4. Taijiwuxigong weekends met Shen Jin
5. Buqi opleiding: zie **bijlage 1**, een overzicht van de data en inhoud van de opleiding in Eindhoven. De opleiding begint uiteindelijk pas in februari volgend jaar, maar de **driedaagse** die in **oktober** wordt gegeven (**buqi voor in de leszaal**) kan als onderdeel worden gezien - zie hieronder. Alle onderdelen (oa **Lingzi** en verscheidene **daoyin** weekends) zijn **open voor iedereen**, ook voor mensen die de opleiding niet willen volgen. Neem dus gerust een kijkje naar het programma, misschien vind je wel iets dat jou interesseert.
6. **Wekelijkse** lessen in Vlaanderen en Brussel, met data voor **kennismakingslessen** voor beginners (in het **blauw**) en startdata voor de oudere studenten: zie bijlage 2

1. 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 energiekanaal 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: 10 euro. Boeking: sofie@buqi.net. **Voor middagmaal graag ten laatste maandag 16 augustus.***

2. 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)

Van **september 2010 tot juni 2011** oefenen we sanshou. De data voor 2011 worden later doorgegeven.

De weekends zijn **open voor iedereen**, ook mensen die de taiji opleiding niet hebben gevolgd maar graag sanshou willen leren.

Sanshou is het leren hanteren en toepassen van taijiquan-vaardigheden als **zelfverdedigingstechniek**. Tijdens de opleiding zijn er veel verwijzingen naar gevechtssituaties.

De vorm is het middel tot kennisoverdracht. Veertig bewegingen worden uitgevoerd. De houdingen zijn afkomstig uit taiji 37 – nanpai. De partnervorm oefenen gebeurt op een **vriendelijke manier vanuit het grootste respect voor elkanders eigenheid**.

De **interactie** tussen beide partners leidt tot een **verdere uitdieping naar de essentie van taiji**. Een gepaste reactie op inkomende krachten (verdediging) gaat over in de gepaste reactie op het gepast moment op de gepaste wijze (aanval). Yin gaat over in yang, yang gaat over in yin. Het middel heeft dan zijn doel bereikt, de vorm wordt vormloos.

Verbonden met hemel en aarde, wandelend op de weg, plukt men een bloem, omgaand met de medemens op een respectvolle en integere wijze

en een gepast reageren op verstoringen in deze omgang, in elke situatie, op elk niveau.

Koninklijk Atheneum, Hof Van Riethlaan, Mortsel, België. 125 euro/weekend.

3. BUQI VOOR IN DE LESZAAL met DR SHEN HONGXUN, 8-10 oktober 2010, Eindhoven

Hier leer je hoe je mensen in een taijiwuxigong les kunt **begeleiden bij het afvoeren van binqi** en wat je moet doen bij bepaalde verschijnselen die zich kunnen voordoen.

Deze module is toegevoegd aan de tabel van de buqi opleiding maar is niet een vereiste voor die opleiding. Het is wel **aangeraden** om deze te volgen als u een buqi therapeut wilt worden, want er komen technieken in voor die ook handig kunnen zijn bij individuele consultaties.

Voor de **deelnemers van de professionele taijiwuxigong opleiding** die leraar willen worden en oud leraren, is dit een **vereiste**.

Voor meer info en boeking: Luigi Kwas via lkwas@hotmail.com, gsm +31 (0)6 43 05 58 22 of Ellie Wouda +31 (0)26 381 8565).

4. TAIJIWUXIGONG weekends met SHEN JIN, Mortsel en Lent Spontane beweging voor gezondheid en geluk

Taijiwuxigong betekent eigenlijk Taiji-Vijf-(gewrichten)-Ademhalings-Oefeningen en is een oefenmethodiek 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.

Weekends in Koninklijk Atheneum, Hof Van Riethlaan, Mortsel, België:

30-31 oktober 2010

5-6 februari 2011

28-29 mei 2011

Info en boekingen: buqibelgium@buqi.net

*Weekends in Voorzieningshart de Ster, Queenstraat 37 b
6663 HA Lent, Nederland (www.desternijmegen.nl):*

23-24 oktober

29-30 januari

4-5 juni

Info en boekingen: Krijn van der Velden, krijnook@yahoo.com

Prijs: 120 euro/weekend (er is korting voorzien als je voor 3 weekends tegelijk betaalt).

Als je nog vragen hebt dan horen we het graag! Als je geen info meer wenst te ontvangen laat het ons per kerende weten.

www.buqi.net / sofie@buqi.net / +32 3 281 0532

hartelijke groet,
Sofie-Ann Bracke

Buqi Instituut

GSM: +32 (0)486 931122

We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act but a habit. (Aristotle)