

## NIEUWSBRIEF September 2011

### Wat vindt u in deze brief?

- Tabel met overzicht van alle cursussen die nu vastliggen. Voor folders zie <http://www.buqi.net/nl/nl-index.htm>

De cursussen in **rood** aangeduid zijn onderdeel van de **BUQI® opleiding** maar elke module kan **apart** worden gevolgd en is **open voor iedereen**.

- Overzicht wekelijkse lessen
- Professionele Taiji opleiding: Taiji Zwaard
- Buqi opleiding: Daoyin weekends
- Taijiwuxigong® weekends met Shen Jin in Lent en Mortsel

**We waarderen ook heel erg als je deze informatie kunt doorgeven aan jouw studenten en in het algemeen aan mensen die hiervoor interesse hebben!**

Data	Wat	Waar	Met wie
24-25 september	Taiji Zwaard	B - Mortsel	Shen Zhengyu
<b>1-2 oktober</b>	<b>Dierendaoyin</b>	<b>NL - Eindhoven</b>	<b>Dr Shen Hongxun</b>
15-16 oktober	Taijiwuxigong®	B - Mortsel	Shen Jin
22-23 oktober	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin
22-23 oktober	Taiji Zwaard	B - Mortsel	Shen Zhengyu
<b>5-6 november</b>	<b>Drakendaoyin</b>	<b>NL - Eindhoven</b>	<b>Dr Shen Hongxun</b>
19-20 november	Taiji Zwaard	B - Mortsel	Shen Zhengyu
<b>10-11 december</b>	<b>Ligdaoyin</b>	<b>NL - Lent</b>	<b>Dr Shen Hongxun</b>
10-11 december	Taiji Zwaard	B - Mortsel	Shen Zhengyu
11-12 februari	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin
<b>24-26 feb 2011</b>	<b>Klankdaoyin</b>	<b>NL - Eindhoven</b>	<b>Dr Shen Hongxun</b>
3-4 maart	Taijiwuxigong®	B - Mortsel	Shen Jin
<b>30 maart-1 april</b>	<b>Dubbele viciuze cirkel</b>	<b>NL - ntb</b>	<b>Dr Shen Hongxun</b>
11-15 april	Meditatie	B - Brussel	Dr Shen Hongxun
12-13 mei	Taijiwuxigong®	B - Mortsel	Shen Jin
21-22 april	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin
2-3 juni	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin

## **OVERZICHT WEKELIJKSE LESSEN**

### GRATIS KENNISMAKINGSLESSEN OP VERSCHILLENDE LOCATIES

met Shen Jin

- maandag 12 september, Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gent. Daarna wekelijkse lessen elke woensdag.
- dinsdag 13 september, Koninklijk Atheneum Mortsel sportzaal boven, ingang via parking naast Molenlei 6, Mortsel. Daarna wekelijkse lessen elke donderdag.
- dinsdag 20 september, St Michielscollege, St-Michielscollegestraat (ingang tgo. nr 67), 1150 St-Pieters-Woluwe. Daarna wekelijkse lessen elke maandag.

De kennismakingslessen zijn telkens van 19.30-21.00u.

Voor Gent en Mortsel zijn de uren nadien: Taiji37® vorm: 19.15 tot 20.15 u., Taijiwuxigong®: 20.15 tot 21.30 u.

Voor Brussel is er vanaf heden enkel Taijiwuxigong® van 19.30 tot 21.00 u.

Zie ook <http://buqi.net/nl/nl-index.htm>

met Shen Zhengyu

- maandag 12 september, Sporthal KTA (polyvalente zaal boven), ingang via Martouginlei, Brasschaat.
- woensdag 14 september, De Djoelen, Steenweg op Mol 3, Oud-Turnhout.
- donderdag 15 september, School M. Immaculata, Zilverenhoeklaan 2, 2950 Kapellen.

De kennismakingslessen zijn telkens van 19.30 tot 20.30u.

Opgelet! Voor bestaande studenten beginnen de lessen al voordien:

Oud-Turnhout: 1 september

Brasschaat: 5 september

Kapellen: 8 september

Uren: 19.30-20.45u.

Zie ook [www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org)

met Sofie-Ann Bracke

- maandag 5 september, 't Werkhuys, Zegelstraat 13, Borgerhout, 10.30-12.00 u.

Zie ook [www.chinesehealing.be](http://www.chinesehealing.be). Ook individuele consultaties en bedrijfspresentaties.

Met Lieven Van Den Berghe:

- dinsdag 6 september, Sint-Lodewijkscollege, Spoorwegstraat 250 (dit is richting Oostkamp), 8200 Sint Michiels.

Gratis introductieles voor iedereen. En 13 september nog extra gratis introductie voor nieuwe studenten.

Uren zoals elke week: Taiji 19.15 – 20.15, Taijiwuxigong: 20.15 - 21.30

Info: 09/238 35 10 / 0497/42 67 59 / 050/34 68 06

Geen lessen tijdens schoolvakanties. Prijs: 10 euro/les of 85 euro/10-beurtenkaart

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

24-25 september	Met Shen Zhengyu	Koninklijk Atheneum Mortsel
22-23 oktober		Sportzaal, Hof Van Riethlaan
19-20 november		2640 Mortsel
10-11 december		

Vanaf september 2011 oefenen we taiji zwaard in Mortsel. De weekends zijn open voor iedereen, ook mensen die de taiji opleiding niet hebben gevolgd maar graag zwaard willen leren. 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 gevechtscunst. Lichaams- en helingsaspecten staan voorop alhoewel het martiale aspect niet uit het oog wordt verloren.

Het uitgangspunt tijdens deze weekends is het verkrijgen van een scherper inzicht in taijikrachten (of jin in het chinees). Basiszwaardtechnieken en de zwaardvorm zijn het middel. Tijdens de oefeningen ontspant 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.

Prijs: €125/weekend. Mogelijkheid tot lunch (€12/dag incl thee/koffie), graag 1 week op voorhand reserveren.

### **BUQI® OPLEIDING: DAOYIN, Therapeutische oefeningen voor een stralende gezondheid**

**Dr SHEN HONGXUN en SHEN JIN**

#### **1. Dierendaoyin**

1-2 oktober 2011

Traditioneel spreekt men van de vijf dierendaoyin (WuQingXi). De oefeningen vinden hun oorsprong- in de beweging van de tijger, de aap, de beer, het hert en de vogel. Oorspronkelijk zijn de oefeningen zo krachtig en intensief dat alleen degenen die van nature al over een buitengewone conditie beschikten deze konden uitvoeren. De intensiteit van de oefeningen wordt in het BUQI® systeem aangepast aan de individuele vaardigheid zonder dat de effectiviteit er onder lijdt. De tijgerdaoyin is een krachtige oefening voor het strekken van de wervelkolom. De beweging

van het hert herstelt de flexibiliteit in rug en nek en helpt het linker- en rechterkanaal te openen. De beerdaoyin helpt vernauwde tussenwervelruimtes en geblokkeerde gewrichten te openen. De aapdaoyin herstelt de flexibiliteit van de rug en nek. Het openen van het centrale kanaal wordt bevorderd door de vogeldaoyin. Dr. Shen voegde een zesde dierendaoyin toe: de pinguïndaoyin. Al deze oefeningen hebben als gemeenschappelijk kenmerk het verwijderen van binqi, het strekken en verlengen van de wervelkolom, het creëren van ruimte in de gewrichten, het soepeler maken van ligamenten en de ontwikkeling van spontane bewegingskracht. Hierdoor wordt men zowel op fysiek, emotioneel als mentaal gebied gezondheid en vitaal.

## **2. Daoyin van de draak**

5-6 november 2011

De daoyin van de draak werden door Dr. Shen Hongxun ontwikkeld. De belangrijkste functie van de daoyin van de draak is het activeren van de dantian. Deze daoyin bestaan uit negen oefeningen met spiraalbeweging: de draak ontwaakt uit zijn winterslaap, de draak rekt zijn klauwen uit, de draak kwispelt met zijn staart, de draak verlaat zijn hol, de draak bidt, de draak speelt met de parel, de draak speelt met water, de draak danst de liefdesdans, de draak keert weer in winterslaap.

De spiraalbewegingen hebben een onmiddellijk effect op de wervelkolom; ze dragen bij tot de verbetering van de lichaamshouding; zijn een middel tot activering van de dantian en het reinigen en openen van de vijf kanalen. Hierdoor hebben deze oefeningen een positieve en regulerende invloed op fysiek- en mentaal- energieniveau.

## **3. Liggende daoyin**

10-11 december 2011

Tijdens dit weekend wordt geleerd hoe in een liggende houding spontane bewegingen kunnen worden opgewekt en hoe deze kunnen helpen om ziekte te overwinnen en beweeglijkheid en kracht terug te krijgen. Omdat veel mensen zich liggend beter en comfortabeler voelen dan wanneer zij staan, zullen liggende oefeningen hen zeker aanspreken. Ook voor mensen die te zwak of te ziek zijn om lang achter elkaar te staan of te zitten zijn ze uitermate geschikt.

## **4. Klankdaoyin**

24-26 februari 2012

Klank en ademhaling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In de vijfelemententheorie worden klanken aan organen gekoppeld. De geluidstrillingen van klanken openen de lichaamskanalen en de meridianen. De geluidsgolven veroorzaken vibratie in organen en weefsels waardoor zelfbehandeling in de overeenkomstige gebieden mogelijk is. In de BUQI® opleiding worden onder andere 'de zes ademhalingstechnieken' (Xu=fluiten, Si=sissen, Hao=zuchten, Cuai=blazen, Hu=lang uitademen, Xi= diep inademen) en 'de vijf klankentechniek' (Gong, Shang, Jue, Zheng, Yu) aangeleerd. Ook traditionele mantra's kunnen als klankdaoyin worden gebruikt. Belangrijk is de juiste uitspraak van de klanken in combinatie met inzet van ademhalingkracht en dantiankracht. Tijdens de oefeningen wordt de omgekeerde (negatieve) buikademhaling gebruikt. Deze ademhalingstechniek veroorzaakt een interne beweging waardoor binqi verwijderd wordt via handen en voeten.

Wat	Wanneer	Met wie	WAAR
1. Dieren daoyin	1-2 okt	Dr Shen	TU, Eindhoven (1)
2. Daoyin van de draak	5-6 nov	Dr Shen	De Blixems, Eindhoven (2)

3. Daoyin ligoefeningen	10-11 dec	Shen Jin	Voorzieningshart De Ster, Lent (3)
4. Klankdaoyin	24-26 feb	Dr Shen	dag 1: TU Eindhoven (1)/ dag 2 en 3: De Blixems, Eindhoven (2)

Uren:

Weekend 1, 2 en 3: zaterdag 10.00-17.00 uur

zondag: 10.00-16.00 uur

Weekend 4: vrijdag-zaterdag 10.00-17.00 uur

zondag: 10.00-16.00 uur

Adressen:

(1) Studentensportcentrum TUE, Onze Lieve Vrouwestraat 1, 5612 AW Eindhoven. Wegbeschrijving zie [http://venus.tue.nl/sci-cgi/sci\\_8210.opl](http://venus.tue.nl/sci-cgi/sci_8210.opl)

(2)Wijkcentrum Blixems, Ouverture 2, 5629 PV Eindhoven.

(3) Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA Lent/Nijmegen.

Cursusgeld:

Weekend 1, 2 en 3: € 130 per weekend

Weekend 4: € 180

Meenemen: los zittende, comfortabele kleding en platte schoenen. Voor weekend 3 matje en/of deken voor de ligoefeningen.

Lunch mogelijk. Maximum € 11,50/dag, afhankelijk van locatie. Opgave voor de lunch: ten laatste 1 week voor aanvang.

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

Taijiwuxigong® is een eenvoudig maar diepgaand systeem voor zelfgenezing, waarvan iedereen al na korte tijd de weldaad kan ervaren. Door de beoefening van Taijiwuxigong® kun je gezond en jong blijven, kun je je mentale, sportieve en artistieke prestaties verbeteren en van ziektes genezen. Het doel van Taijiwuxigong® is zelfgenezing en zelfregulering van lichaam en geest met behulp van drie soorten oefeningen: - spontane beweging, - daoyin, - meditatie (meestal liggend).

Spontane beweging: wordt opgewekt met behulp van een speciale houding die de beoefenaar in staat stelt verbinding te maken met de aardekracht. Deze kracht wordt vervolgens gebruikt om het energiecentrum in de buik (de dantian) te activeren. De geactiveerde dantian brengt vervolgens het lichaam spontaan in beweging. De resultaten van de oefening zijn:

- versterking van de wervelkolom
- afvoeren van ziekteverwekkende factoren (binqi)
- verwijderen van fysieke en emotionele spanningen.

Daoyin: zijn eenvoudige bewegingsoefeningen, die als doel hebben ziekteverwekkende factoren vanuit specifieke delen van het lichaam gericht af te voeren.

Meditatie: komt eigenlijk bij elke oefening en helpt mentale spanning te verwijderen. Tevens neemt de gevoeligheid voor veranderingen in het lichaam toe.

## Acht stadia

Beoefening van Taijiwuxigong® bestaat uit acht stadia. Het activeren van de dantian is het eerste stadium. Een actieve dantian helpt het lichaam te zuiveren van ziekteverwekkende factoren. Vervolgens worden de energiekanalen één voor één gezuiverd en geopend, waarna zich de grote-, kleine- en links/rechts energiecirculatie kunnen ontwikkelen. In de laatste stadia ligt de ontwikkeling op mentaal en spiritueel vlak. Zo kunnen bijvoorbeeld latente mentale functies ontwaken.

Beoefening van Taijiwuxigong® heft blokkades op en doet alles weer vrij stromen. De beoefenaar straalt en is blij.

Koninklijk Atheneum, Hof Van Riethlaan, B - Mortselsel	Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA NL - Lent/Nijmegen
15-16 oktober	22-23 oktober
3-4 maart	11-12 februari
12-13 mei	21-22 april
	2-3 juni
Boeken: <a href="mailto:buqibelgium@buqi.net">buqibelgium@buqi.net</a>	Boeken: <a href="mailto:krijnook@yahoo.com">krijnook@yahoo.com</a>

Prijs: €120 euro/weekend.

Lunch + thee/koffie: €12/dag. Hiervoor ten laatste 1 week voor aanvang cursus boeken!

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