

BUQI INSTITUUT ZOMERCURSUSSEN

Taijiwuxigong, 1-5 augustus, Gent

Taiji 37, 6-8 augustus, Gent

E Mei Daoyin, 17-21 augustus, Mortsel

TAIJIWUXIGONG met SHEN JIN

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 bewegingen worden opgewekt door middel 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 is in feite bij elke oefening nodig; de staat van meditatie 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 actief dantian helpt het lichaam te zuiveren van ziekteverwekkende factoren. Vervolgens worden de energiekanalen één voor één gezuiverd en geopend, waarna zich de grote-, de kleine- en de links/rechts energiecirculatie kan 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 in het lichaam weer vrij stromen. De beoefenaar straalt en is blij.

Praktische gegevens

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

Verblijf: ± €185 half pension (ontbijt en middagmaal).

Middagmaal en 2 koffiepauzes: ± €13/dag (ten laatste 1 week voor aanvang cursus reserveren)

Uren: dagen 1-4: 10-17u (registratie dag 1 tussen 10-11u). Dag 5: 10-13u met lunch nadien.

Taiji 37 met SHEN JIN en SHEN ZHENGYU

De vorm van Taiji 37 is gebaseerd op de principes van de NanPai (zuidelijke) school van Taijiquan en is geconcentreerd naar 37 technieken, zonder herhaling. Essentieel in NanPai Taijiquan is het gebruik van aardekracht, die al na korte tijd de dantian activeert. Daarna kan de dantian kracht ontwikkeld worden. In een volgende ontwikkelingstap zet de dantian het lichaam in beweging.

Het Taiji symbool staat symbool voor de kosmos, die oneindig groot is. Door oefening zorgen we dat onze gewrichten zich openen en de spieren ontspannen, tegelijkertijd laten we onze dantian kracht groter groeien. Op die manier kan onze energie zich ontwikkelen tot het formaat van de kosmos.

Praktische gegevens

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: €180

Verblijf: ± €120 half pension (ontbijt en middagmaal).

Middagmaal en 2 koffiepauzes: ± €13/dag (ten laatste 1 week voor aanvang cursus reserveren)

Uren: dagen 1-2: 10-17u (registratie dag 1 tussen 10-11u). Dag 3: 10-16u.

E MEI DAOYIN met SHEN JIN

17-21 augustus, Mortsel

Ontwikkel sterke fysieke kracht en uithoudingsvermogen

De 12 Daoyin van de E-Mei vormen een traditioneel Boeddhistisch oefensysteem dat al ongeveer 1000 jaar oud. De oefeningen zijn een uitstekende manier om fysieke kracht te ontwikkelen. Daarom zijn zij zeer geschikt voor vechtsporten. Het versterkende effect van de oefeningen op de algehele conditie, betekent ook dat deze kunnen worden gebruikt om de gezondheid te verbeteren en zelfs om sommige ziekten te behandelen. De krachtige werking die van het beoefenen van de E Mei Daoyin uitgaat, is ook zeer nuttig voor lichaamswerk zoals massage, enz. Voor optimale resultaten is het goed om de verschillende series oefeningen een voor een aan te leren en daarnaast elke individuele oefening stap voor stap. Dan is het mogelijk om de energiekanalen en meridianen in het lichaam te openen. De beoefenaar zal niet alleen een hoog niveau op het vlak van lichamelijke energie bereiken, maar zal zich ook op mentaal vlak sterk ontwikkelen.

Praktische gegevens

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

Prijs: €300

Middagmaal: €12 (ten laatste 1 week voor aanvang cursus reserveren)

Uren: dagen 1-4: 10-17u (registratie dag 1 tussen 10-11u). Dag 5: 10-13u met lunch nadien.