

Beste,

Allereerst de beste wensen voor het nieuwe jaar. We hopen dat het nieuwe jaar je veel goeds brengt. Dat je je gezondheid behoudt of verbetert. Dat je liefde, warmte en energie blijft delen met je naasten en je geliefden. We hopen ook dat je verdere plannen, wensen en dromen het komende jaar weer een stap dichterbij komen. Tenslotte hopen we dat je genoeg weet te lachen en plezier te maken. En dat je veel mooie en goede momenten mag meemaken.

Hierbij geven we graag een overzicht van onze activiteiten voor 2010:

- 1. Taiji opleiding**
- 2. Taijiwuxigong opleiding**
- 3. Taiji zaterdagen en Taijiwuxigong weekends met Shen Jin**
- 4. Klankmeditatie vijfdaagse met pasen**
- 5. Lingzhi zomercursus**
- 6. Taijiwuxigong zomercursus**
- 7. E Mei daoyin zomercursus**
- 8. Start van een nieuwe buqi opleiding in Eindhoven**

Maar vooreerst willen we u uitnodigen om samen met ons **Chinees nieuwjaar** te vieren. Dit jaar doen we het tweemaal!

Eerst in **Eindhoven** op **zaterdag 6 februari**, tijdens het taijiwuxigong weekend met Dr Shen. De locatie ligt nog niet vast, maar als je al zeker bent dat je wil komen laat het ons alvast weten zodat we rekening kunnen houden met het aantal inschrijvingen. Mail dus zo vlug mogelijk naar sofie@buqi.net. Van zodra alles vastligt sturen we meer informatie.

Uiteraard vieren we ook in **Mortsel**, op **zaterdag 20 februari**.

Locatie: Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan.

Uur: 19.00

Inkom: 25 euro voor Chinese fondue (drank inbegrepen) en dansfeest.

Graag ten laatste 15 februari inschrijven via sofie@buqi.net of 03 281 0532!

PROFESSIONELE TAIJI OPLEIDING MORTSEL, SHEN ZHENGYU en DR SHEN HONGXUN

De data voor volgend jaar liggen vast. Gelieve te noteren dat de datum in maart veranderd is. En dat de datum in september onder voorbehoud is.

23-24 januari

20-21 februari (met Chinees nieuwjaarsfeest op zaterdag!)
13-14 maart: Tuishou (pushing hands) met Dr. Shen
24-25 april: Tuishou (pushing hands)
8 -9 mei: Tuishou (pushing hands)
12-13 juni: Tuishou (pushing hands)
25-26 september: Sanshou (partner oefening) met Dr. Shen (onder voorbehoud)
23-24 oktober: Sanshou (partner oefening)
20-21 november: Sanshou (partner oefening)
11-12 december: Sanshou (partner oefening)

In maart gaan we van start met tuishou of pushing hands. Deze tweede module in de taiji opleiding staat open voor iedereen die al een zekere ervaring heeft met de basisbegrippen van taiji.

Tuishou of pushing hands

Taiji heeft als doel de ontwikkeling van latente vermogens of krachten die in ieder van ons aanwezig zijn. Tuishou is één van de aangereikte methodes om deze taijikrachten verder te ontwikkelen én te hanteren.

Beoefenen van pushing hands houdt veel meer in dan het uitvoeren van bepaalde bewegingen met een ander persoon. Tuishou werd ontwikkeld voor en toegepast tijdens het ongewapend gevecht. De wortels van taijibeoefening liggen dus in de gevechtkunst, maar het uitgangspunt werd verschoven naar lichaams- en helingskunst. Er is geen tegenstander, geen winnaar of verliezer, enkel de wederzijdse ontwikkeling tot beter begrip en hanteren van taijikrachten door de 'partners-in-crime'.

In pushing hands wordt bewegen vanuit taijikracht moeilijker wegens het fysieke contact en het gewoontegebruik van spierkracht. De confrontatie met jezelf in taijiquan wordt in taiji tuishou uitgebreid tot de confrontatie van jezelf met de partner. De verworvenheden door taijiquanbeoefening worden geplaatst tegenover deze van de partner. Vanuit de ontwikkeling van de taijikrachten in jezelf wordt het gebruiken en beheersen ervan verder ontwikkeld in het oefenen met de ander.

Het elkaar raken op fysiek, energetisch, emotioneel en mentaal niveau gebeurt op een vriendelijke manier en vanuit het grootste respect voor elkaars eigenheid. Het welzijn van de partner staat steeds voorop.

De interactie tussen beiden leidt tot een verdere uitdieping; via tuishou (pushing hands zonder voet-verplaatsing) over sanshou (stappend in de ruimte) en bagua (geen fysisch contact) naar de vormloze toepassing. Een gepaste reactie op inkomende krachten (verdediging) gaat over in de

gepaste reactie op het gepaste moment op de gepaste wijze (aanval). Yin gaat over in yang, yang gaat over in yin.

Voor meer informatie of om te reserveren, contacteer sofie@buqi.net

PROFESSIONELE TAIJIWUXIGONG OPLEIDING EINDHOVEN, DR SHEN HONGXUN

Eerstvolgende data zijn:

6-7 februari (met Chinees nieuwjaarsfeest op zaterdag!)

20-21 maart

1-2 mei

25-27 juni (drie dagen).

Voor informatie over de locatie en om te boeken, gelieve Luigi te contacteren via lkwas@hotmail.com.

TAIJI ZATERDAGEN EN TAIJIWUXIGONG WEEKENDS, SHEN JIN

Shen Jin geeft maandelijks een zaterdag **taiji** in **Leuven**: 30 januari, 20 februari, 27 maart, 24 april, 22 mei.

De data voor de **taijwuxigong** weekends zijn:

Den Haag: 27-28 februari, 5-6 juni.

Mortsel: 13-14 februari, 29-30 mei.

Het eerste weekend hebben we het over de activering van de voorste en achterste kanalen, het laatste weekend op de activering van de linkse en rechtse kanalen.

Voor verdere informatie zie www.buqi.net. Om te boeken contacteer buqi.belgium@buqi.net.

KLANKMEDITATIE, VAALBEEK, DR SHEN

Deze vijfdaagse cursus gaat door van **3 - 7 april** in:

La Foresta

Prosperdreef 4

B – 3054 Vaalbeek (bij Leuven)

België

Op www.buqi.net (nederlandse versie) vind je een link naar een brochure met alle nodige informatie.

Prijs: 300 euro voor de cursus, 40 euro per dag voor verblijf vol pension (5 euro extra voor een 1-persoonskamer).

Opgelet:

1. Om een kamer te reserveren dient u vóór 12 maart het bedrag voor verblijf (niet terugvorderbaar) te storten op rekening Buqi Student Club, IBAN BE92 0688 8932 4723, BIC GKCCBEBB, met vermelding: 'accommodatie La Foresta meditatie 2010'.
2. Alle kamers zijn 2-persoonskamers en kunnen enkel worden gebruikt als 1-persoonskamers indien er voldoende slaapgelegenheid is voor iedereen. Dit wordt de week voor de aanvang van de cursus meegedeeld. Indien u dan een 1-persoonskamer wenst te boeken kan u dat dan nog via mail melden en het supplement ter plaatse betalen.

ZOMERCURSUSSEN

Deze zomer staan er op dit moment drie cursussen op de agenda. De eerste twee gaan door in Gent, de laatste in Mortsel.

TAIJIWUXIGONG VIJFDAAGSE CURSUS, SHEN JIN

Deze gaat door van **30 juli - 3 augustus**. 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.

LINGZI VIERDAAGSE CURSUS, DR SHEN

Deze gaat door van **5 – 8 augustus**. 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.

LingZi of Reiki?

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 Daoistische 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.

E MEI DAOYIN VIJFDAAGSE CURSUS, SHEN JIN

18-22 augustus in het Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel.

BUQI OPLEIDING

Met de LingZi cursus in de zomer beginnen we een nieuwe – en uitgebreidere – buqi opleiding. Deze loopt over 2010-2013 en zal vooral doorgaan in Eindhoven. Onder voorbehoud word 25-29 september de inleidingscursus tot buqi gegeven. Van zodra data en locatie vastliggen brengen we u op de hoogte.

WEKELIJKSE LESSEN

Shen Jin geeft les:

- Maandag, Sint-Michielscollege, St-Michielscollegestraat (ingang tgo. nr 67) 1150 St-Pieters-Woluwe.
 - Dinsdag, Koninklijk Atheneum Antwerpen, F. Rooseveltplaats 11 (ingang via Osystr.), 2060 Antwerpen.
 - Woensdag, Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gent.
 - Donderdag, Koninklijk Atheneum Mortsel, ingang sporthal via parking naast Molenlei 6, 2640 Mortsel.
- Telkens taiji om 19.15, taijiwuxigong om 20.15.

Shen Zhengyu geeft in januari **gratis kennismakingslessen:**

- Maandag 18 januari, Sporthal KTA (polyvalente zaal boven), ingang via Martouginlei, 2930 Brasschaat.

- Woensdag 20 januari, De Djoelen, Steenweg op Mol 3, Oud-Turnhout.

- Donderdag 21 januari, M. Immaculata, Zilverenhoeklaan 2, 2950 Kapellen.

Telkens van 19.30-20.30

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

Voor cursussen in Frankrijk of Engeland zie www.buqi.net, franse en engelse versie respectievelijk. Of contacteer buqifrance@buqi.net voor Frankrijk of buqibristol@buqi.net voor Engeland.

Hebt u nog vragen kunt u ons altijd mailen via sofie@buqi.net, of telefoneren op +32 (0)3 281 0532.

Als u liever geen mail meer van ons ontvangt laat ons het per kerende weten.

Hartelijke groet,

Sofie-Ann

Buqi Institute

GSM: 0032 (0)486 931122

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