

Beste student,  
graag willen we hierbij een overzicht geven van alle activiteiten van het Buqi Instituut en het Taiji Centrum voor dit jaar.

Op **woensdag 4 juni** geeft Dr Shen een conferentie over **Taiji en gezondheid**.

Dat Taiji oorspronkelijk een gevechtskunst was en dat er een relatie is tussen het beoefenen van Taiji en een goede gezondheid is zo langzamerhand in ruime kring bekend.

Waaruit bestaat die relatie?

Dr Shen is goed geplaatst om hierop een duidelijk antwoord te geven. Hij is al meer dan 50 jaar werkzaam op dit gebied, eerst in China en sinds 20 jaar ook in België.

Hij zal op een verhelderende wijze uitleggen hoe Taiji ons kan helpen om preventief om te gaan met ziekten en om allerlei kwalen te genezen, kortom hoe we kunnen leren om een lang, gezond en jeugdig leven te leiden.

Koninklijk Atheneum, Franklin Rooseveltplaats 11 (ingang via trap Osystraat), 2060 Antwerpen  
19.30-22.00, inkom 5 euro.

***Kent u mensen die Dr Shen Hongxun graag eens zouden ontmoeten dan is dit een uitstekende gelegenheid. We zouden het dan ook waarderen moest u deze informatie doorgeven aan geïnteresseerden.***

Dr Shen geeft deze zomer 1 grote cursus in België/Nederland, namelijk de **Dierendaoyin**, van **6-10 augustus** in Gent.

In China worden al sinds 2000 jaar gezondheidsoefeningen gebruikt die gebaseerd zijn op het imiteren van dierenbewegingen.

De unieke kwaliteit van de Buqi Dierendaoyin zoals ontworpen en aangeleerd door Dr Shen Hongxun ligt in het gebruik en de ontwikkeling van **interne vibratiekracht**. De verschillende karakteristieke bewegingen van dieren (een jagende tijger, een springend hert, de soepele bewegingen van een aap, de zware stappen van een beer, de kleine vlugge stappen van een pinguïn, een vliegende adelaar) helpen ons om de vibratiekracht te gebruiken om geblokkeerde gewrichten en wervels te corrigeren. De wervelkolom is essentieel voor onze gezondheid: het houdt ons recht en soepel, en het verbindt al onze lichaamsdelen en organen. De Buqi Dierendaoyin zijn speciaal ontworpen om onze

wervelkolom in goede gezondheid te houden en zijn zo een sleutel voor algehele gezondheid en welbevinden.

**Voor gevorderde studenten en buqi therapeuten:** Velen onder jullie hebben de dierendaoyin al bestudeerd en weten dat ze een uitstekend middel vormen voor zelfbehandeling. Maar daarnaast zijn ze ook goede behandeltechnieken voor allerlei klachten die we als behandelaars tegenkomen.

Deze cursus geeft u de gelegenheid om onder leiding van Dr Shen de behandeltoepassingen van de dierendaoyin in detail te bestuderen. We doen ook elke dag de Wuxi staande houding. Zo geeft dit internationale seminarie ons de mogelijkheid om onszelf te herladen en te reinigen, en ook een leuke tijd door te brengen met studenten van overal ter wereld.

De cursus valt samen met de Olympische Spelen, een goede reden om onze eigen festiviteiten te organiseren. De tweede avond zal een avond zijn vol verrassingen. De derde avond, op 8 augustus, is niet alleen de officiële opening van de Olympische Spelen maar ook de verjaardag van Dr Shen. Die avond organiseren we dan ook een lekkere barbecue en een spetterend dansfeest in het Congrescentrum in het Citadelpark, een van de mooie parken in Gent.

### **Andere cursussen:**

- **24-25 mei** (Mortsel) en **7-8 juni** (Den Haag): **Taijiwuxigong** weekends met Shen Jin.
- **Buqi-tuina massage** 2008 met Shen Zhengyu, Oud-Turnhout op volgende data:

31/5/2008 - 01/06/2008

13/9/2008 - 14/9/2008

4/10/2008 - 5/10/2008

22/11/2008 - 23/11/2008

Voor meer info [www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org), [taijicentrum@skynet.be](mailto:taijicentrum@skynet.be)

- **7-8 juni: Ji Yin Daoyin** weekend met Dr Shen, Mortsel.

Dit weekend is het vervolg op het eerste weekend in februari maar is open voor iedereen. De 'YiJinjing' is een boek met oude krachtoefeningen. Het woord 'Jing' betekent 'Soetra' en 'YiJin' kan vertaald worden als 'versterken van de spieren'. Er wordt gezegd dat YiJin oefeningen in het bijzonder bruikbaar zijn voor het reinigen van het energielichaam en hiermee voor het versterken van het fysieke lichaam.

- **18-20 juli: Taiji Stok** met Shen Zhengyu, Mortsel ([www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org), [taijicentrum@skynet.be](mailto:taijicentrum@skynet.be)).

Taiji stok is voor zowel beginnende als gevorderde beoefenaars van Taiji Quan aan te raden. Beginners leren op zeer praktische wijze de verschillende Taiji krachten kennen, terwijl gevorderden door het beoefenen van Taiji stok hun kennis kunnen verdiepen.

- **25-27 juli: Taiji Zwaard** met Shen Zhengyu, Mortsel ([www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org), [taijicentrum@skynet.be](mailto:taijicentrum@skynet.be))

Oefenen met zwaard helpt om het lichaam te ontspannen en de geest tot rust te brengen. De aandacht op de punt van het zwaard richten helpt om het concentratievermogen te verbeteren, en de precieze bewegingen helpen om lichaamshouding te corrigeren.

- **1-5 augustus: Taijiwuxigong** internationale vijfdaagse met Shen Jin, Gent.

Tijdens deze internationale cursus doen we drie soorten oefeningen:

Spontane beweging, die ontstaat door de aangeboren levenskracht (de dantiankracht) te combineren met de natuurlijke krachten van de aarde.

Daoyin. We gaan dieper in op de interne bewegingen in verscheidene Daoyin.

Liggende meditatie.

- **21-24 augustus: E-Mei Daoyin** met Shen Jin, Mortsel

Deze oefeningen zijn een uitstekende methode om fysieke kracht en uithoudingsvermogen te ontwikkelen. Vanwege hun versterkend effect helpen ze ook om de gezondheid te verbeteren en zelfs om sommige 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.

- **28 oktober-2 november, Gent:**

In de herfst geeft Dr Shen een **seminarie over mentale aandoeningen**. Vaak worden klachten die veroorzaakt worden door onze eigen geest of door andere entiteiten geklasseerd als mentale problemen of psychologische ziektes. In deze cursus zullen we leren hoe we kunnen vaststellen wanneer dergelijke condities hun oorzaak vinden in onze eigen geest of in de invloed van andere geesten of entiteiten.

Dr Shen Hongxun zal verscheidene behandeltechnieken aanleren, o.a. om aandoeningen veroorzaakt door parasitaire entiteiten te behandelen.

- **22-23 november:** Start van een nieuwe professionele **Taiji opleiding**, Morsel

De Taiji opleiding in Nijmegen (voor data zie [www.buqi.net](http://www.buqi.net)) loopt dit jaar ten einde. Vanaf november bieden we een nieuwe **Taiji opleiding** aan, dit maal in Morsel. In deze opleiding komt de Taiji 37 vorm aan bod, alsook Taiji zwaard, pushing hands en partnervorm.

Deze opleiding is open voor iedereen die een grondige basis wil verwerven en de essentie van Taiji wil leren begrijpen en verwezenlijken, ongeacht u daarna zelf les wilt geven of niet. Het is ook gericht op Taiji- en Qigong-leraren die hun beoefening naar een hoger niveau willen brengen. De opleiding wordt geleid door Dr. Shen Hongxun, die het inleidend weekend zal lesgeven alsook enkele weekends in de serie.

De volgende weekends zijn 24-25 januari, 22-23 februari, 21-22 maart 2009. De daaropvolgende data worden zo vlug mogelijk op de website geplaatst.

Voor alle praktische informatie kunt u terecht op [www.buqi.net](http://www.buqi.net), behalve waar anders staat aangeduid. U kunt ook contact opnemen via [info@buqi.net](mailto:info@buqi.net), [sofie@buqi.net](mailto:sofie@buqi.net) of telefonisch via +32 (0)3 281 0532.

Hartelijke groet namens het Buqi Instituut en het Taiji Centrum,

Sofie-Ann Bracke