



Het Buqi Instituut

Het Buqi instituut wil een brug slaan tussen oost en west, vooral op het gebied van gezondheid en Chinese geneeskunde. Het streeft ernaar deze kennis op een wetenschappelijk verantwoorde manier in het westen aan te bieden. Het Buqi instituut blijft groeien, met activiteiten in België, Nederland, Engeland, Frankrijk, Noorwegen, Portugal en de Verenigde Staten. Het cursusaanbod is zeer divers, zoals onderstaande beschrijving aantoont.

Taijiquan of Tai Chi Chuan

Er zijn twee hoofdscholen van taijiquan: de Beipai of noordelijke school en de Nanpai of zuidelijke school. Het Buqi Instituut in België en Shen Hongxun College in Engeland zijn de enige organisaties die nog steeds Nanpai onderrichten. Er worden cursussen aangeboden in Taiji 37 van de Nanpai en in 'Hemelberg-stijl' taijiquan, die ontwikkeld is uit de traditionele Yang-stijl taijiquan. Hemelberg stijl taijiquan wordt onderwezen in de lange, middellange en korte stand.

Qigong of Chi Kong

Taijiwuxigong en de 12 E-mei daoyin zijn twee zeer doeltreffende qigong systemen. Taijiwuxigong wordt onderwezen in avond- en weekendlessen in België, Nederland, Frankrijk, Engeland en de VS. Jaarlijks wordt zowel in België als in Engeland een vijfdaags Taijiwuxigong zomerseminarie aangeboden. De 12 E-mei daoyin worden eens per jaar onderwezen in Nederland of in België. Ook is er ieder jaar rond Pasen een vijfdaagse meditatiecursus, waarin technieken worden onderwezen om latente functies te wekken.

Meester Shen Jin



Shen Jin (Shanghai 1957), is directrice en belangrijkste leraar van het Buqi Instituut. Zij behaalde een diploma in traditionele Chinese geneeskunde en begon op negenjarige leeftijd bij

haar vader taijiquan en qigong te studeren. Op haar 21^e begon ze zelf les te geven en werd ze de jongste vrouwelijke meester in de geschiedenis van qigong. Ze onderwijst al meer dan 30 jaar Taijiwuxigong, taijiquan en E-mei op internationaal niveau en heeft dezelfde "lege kracht" ontwikkeld als die waarvoor haar vader wereldberoemd is.

Dr. Shen Hongxun

Dr. Shen Hongxun (Shanghai 1939) is opgeleid als arts in de Chinese en westerse geneeskunde. In China was hij directeur van een ziekenhuis en technisch directeur van een farmaceutische fabriek. Ook was hij eredirecteur van de Qigong Science Society in China.



Dr. Shen beoefent al meer dan 50 jaar taijiquan en leerde deze technieken bij erkende taijiquan meesters, Boeddhistische en Taoïstische monniken en zijn grootvader Shen BaoTai. De speciale interne krachten die hij hierdoor ontwikkelde, integreerde hij in zijn medische kennis. Op zeker moment begon hij enkele van zijn patiënten met behulp van deze krachten te behandelen. De resultaten waren zeer positief. Gebaseerd op deze vroege successen ging hij door met het bestuderen van het effect van deze methode op verschillende aandoeningen. Dit leidde tot de ontwikkeling van het Buqi systeem.

In 1987 werd Dr. Shen door de universiteiten van Gent en Venetië uitgenodigd om promovendi te begeleiden. Eenmaal in Europa stichtte hij het Buqi instituut in België en Shen Hongxun College in Engeland. Sindsdien onderwijst hij zijn systeem in heel Europa.

Qigong weekends in Mortsel

Taiji- Wuxigong

Spontane beweging
voor Gezondheid
en Geluk

30 – 31 oktober 2010
5 – 6 februari 2011
28 – 29 mei 2011



Met **meester Shen Jin**

BUQI INSTITUUT

buqibelgium@buqi.net www.buqi.net

-----✂-----
BUQI INSTITUTE BELGIUM
Julius de Geyterstraat 80
2660 Antwerpen
België

Taijiwuxigong

Op het eerste gezicht lijkt het alsof we ons gemakkelijk hebben aangepast aan het hedendaagse leven. De veranderingen in levensstijl en de lange werkdagen hebben echter een diepgaande invloed op het zelfregulerende vermogen van lichaam en geest. Vaak zijn deze lichaamsfuncties verzwakt. Om gelijke tred te kunnen houden met de snelheid van het moderne leven is de mens mentaal vooral bezig met uiterlijke dingen en gebeurtenissen, er is geen tijd meer om aandacht te besteden aan wat er van binnen gebeurt. Hierdoor zijn we niet langer in harmonie met onszelf en onze omgeving. Taijiwuxigong biedt ons de mogelijkheid om dit natuurlijke evenwicht terug te vinden, zowel op fysiek als op emotioneel vlak, door het leren gebruiken van spontane beweging. Spontane beweging ontstaat door de aangeboren levenskracht (de dantiankracht) te combineren met de natuurlijke krachten van de aarde.

Spontane beweging Een natuurlijk fenomeen

Spontane beweging is een natuurlijk fenomeen van het leven. Het is een intern zelfregulerend mechanisme voor een groot aantal lichamelijke functies en vindt continu plaats. De hartslag, de peristaltiek van de spijsverteringsorganen, ademen, geeuwen en met de ogen knippen zijn allemaal voorbeelden van spontane beweging. We noemen deze onwillekeurige spontane bewegingen, omdat we er geen controle over hebben.

Oefeningen met spontane beweging

Spontane beweging is niet altijd onwillekeurig. We kunnen spontane beweging opzettelijk opwekken om de werking van onze zelfregulerende mechanismen te verbeteren. Een basiselement van de spontane beweging is de trilling van de lichaamscel. Miljarden lichaamscellen bewegen onophoudelijk in alle richtingen en creëren daardoor verschillende frequenties in verschillende delen van het lichaam. Ongezonde cellen in zieke delen vibreren met een andere frequentie dan gezonde cellen. Door de vibratie van onze cellen te beïnvloeden, kunnen we de frequentie veranderen en regelen. Op die manier kunnen we gunstige voorwaarden scheppen voor gezondheid en genezing. Een andere essentiële component van spontane beweging is de vibratie van de aardekracht. Taijiwuxigong gebruikt verschillende staande, zittende en liggende houdingen om verbinding te maken met de aardekracht.

De dubbele vicieuze cirkel Niet correcte lichaamshouding en negatieve emotie

Het medisch wereldcongres van 1992 over de relatie tussen de wervelkolom en ziekte rapporteerde een verband tussen meer dan 40 ziekten en aandoeningen en problemen aan de wervelkolom. Voorbeelden hiervan waren astma, suikerziekte, hoge bloeddruk, rugpijn, problemen in de gewrichten en de spieren.

Uit onderzoek van Dr. Shen Hongxun is gebleken dat niet alleen rugproblemen, maar ook negatieve emoties en stress een sleutelrol spelen bij de ontwikkeling van ziekte. Hieruit ontwikkelde hij zijn theorie van de dubbele vicieuze cirkel: verkeerde lichaamshouding en negatieve emoties zijn de primaire oorzaken van de ontwikkeling van de meeste ziekten. Negatieve emoties beïnvloeden de biochemische werking van het lichaam, wat resulteert in de vorming van giftige bijproducten in de stofwisseling. Deze stoffen hopen zich op in ons lichaam, vooral in de ruimtes tussen de wervels, in de gewrichten en de organen.

De meeste problemen met de wervelkolom zijn het resultaat van een lang aangehouden verkeerde lichaamshouding. De oorzaak van deze houding staat meestal in verband met werk en gewoonte, daar we de neiging hebben bij bepaalde activiteiten een bepaalde houding aan te nemen. Een chronische verkeerde lichaamshouding in combinatie met de zwaartekracht, veroorzaakt een geleidelijk vernauwen van de tussenwervelruimten. Bijna iedereen maakt dit proces door en bijna iedereen lijdt hieronder tijdens het ouder worden. Bij vernauwing van de intervertebrale ruimten en mogelijke vergroeiing van de wervels worden de zenuwen en de bloedvaten aangetast die door de rug naar alle organen en weefsels lopen. Dit veroorzaakt een verminderd functioneren van organen en ongemak in de betrokken gebieden. Vroege tekenen hiervan kunnen chronische vermoeidheid zijn, gebrek aan energie en gebrekkig functioneren van het immuunsysteem.

Spontane bewegingsoefeningen helpen de lichaamshouding te verbeteren, de rug te strekken en de tussenwervelruimtes te openen, zodat we zelfs enkele centimeters kunnen groeien. Met pillen kan je onmogelijk een slechte houding verbeteren. Het is daarom ook onmogelijk om gezondheidsproblemen die hieruit voortvloeien op te lossen enkel door het voorschrijven van medicijnen.

Meer en meer medici beginnen het belang in te zien van oefening voor de behandeling van symptomen en

ziekte. Toch zijn er slechts weinigen die in problemen in de lichaamshouding en de wervelkolom de oorzaak zien voor de symptomen van hun patiënten. Door spontane beweging voor te stellen om de lichaamshouding te verbeteren en binqi (negatieve factoren) af te voeren, pakt Taijiwuxigong problemen bij de wortel aan.

Preventie en behandeling

Spontane beweging, zoals die binnen Taijiwuxigong wordt aangeleerd, is een zeer effectieve methode om de opmars van heel wat ziekten te voorkomen en een goede conditie in stand te houden. Ook kan het zeer heilzaam zijn voor de behandeling van allerlei gezondheidsproblemen, zoals rug-, gewrichts- en spierproblemen, ademhalingsmoeilijkheden, spijsverteringsstoornissen, diabetes, gynaecologische problemen, halfzijdige verlamming, voortijdige veroudering en andere.

Zuiver lichaam, heldere geest

Taijiwuxigong helpt ons niet alleen om het lichaam, de meridianen en de energiekkanalen te zuiveren van negatieve factoren. Het helpt ons ook om ons mentaal en emotioneel evenwicht te hervinden en op die manier harmonie te brengen in alle aspecten van ons leven. Mensen van allerlei slag beoefenen Taijiwuxigong. Allen ervaren zij een grotere helderheid van geest, verfijning in de artistieke expressie, toename van het fysieke vermogen, en een algemeen gevoel van welbehagen en geluk. Taijiwuxigong is een uitstekende methode om de gezondheid in stand te houden en ziekte te voorkomen.

BUQI INSTITUTE BELGIUM B.V.B.A.

Julius de Geyterstraat 80, 2660 Antwerpen
buqibelgium@buqi.net www.buqi.net

Weekends in Mortsel

Data: 30 – 31 okt 2010

Plaats: Koninklijk Atheneum Mortsel
Ingang sporthal Hof van Riethlaan
2640 Mortsel (Antwerpen)

Tijd: zaterdag: 10-17 uur
zondag: 10-16 uur

Prijs: 120 € per weekend

300 € bij vooraf betalen voor drie weekends

Meenemen: Comfortabele kleding, schoenen met platte zolen, matje en – of deken om op te liggen

Middagmaal: Mogelijkheid tot gebruik van middagmaal (€ 10/dag). Op voorhand inschrijven is noodzakelijk.

Informatie en inschrijven:

www.taijiwuxigong.com
+32 (0)3 281 0532 / GSM +32 (0) 475 780 248
buqibelgium@buqi.net

--&-----

Inschrijfformulier

Naam:.....

Adres:

.....

Tel:.....GSM:.....

Email:.....

() Ik schrijf me in voor het Taijiwuxigong weekend van 30-31 okt 2010 in Mortsel.

() Ik schrijf me in voor de drie Taijiwuxigong weekends van 30-31 okt 2010, 5-6 feb 2011 en 28-29 mei in Mortsel.

() Ik gebruik graag het middagmaal (veg/niet veg)

() Ik ontvang graag een lijst met hotels in de omgeving.

Datum: **Handtekening:**