

PRAKTISCHE INFORMATIE

Tijden:

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

Plaats:

Weekend 1: Studenten Sportcentrum. Den Dolech 2, 5612 AZ EINDHOVEN

Weekend 2: Wijkcentrum Blixems. Ouverture 2, 5629 PV EINDHOVEN

Weekend 3: Voorzieningshart De Ster. Queenstraat 37b, 6663 HA LENT gemeente Nijmegen

Weekend 4: dag 1: Studenten Sportcentrum.
Dag 2 en 3: Wijkcentrum Blixems, Eindhoven

Cursusgeld:

Weekend 1, 2 en 3: € 130 per weekend
Weekend 4: € 180

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

Meenemen: los zittende, comfortabele kleding en platte schoenen.

Voor weekend 3 matje en/of deken voor de lig oefeningen.

Inschrijving: via mail naar info@buqi.net
via de post naar adres op voorkant van de folder

Graag vermelden: welke weekends je komt of je middagmaal wenst (vegetarisch/vlees) of je een lijst wilt van hotels.

DR. SHEN HONGXUN



Dr. Shen Hongxun (°Shanghai 1939) is arts in de Chinese en westerse geneeskunde. Dr. Shen integreerde de speciale interne krachten die hij sinds zijn jeugd had ontwikkeld, in zijn medische kennis.

Hij beoefent al meer dan vijftig jaar taijiquan en leerde deze technieken bij erkende taijiquan meesters, Boeddhistische en Taoïstische monniken en zijn grootvader Shen BaoTai. Hij begon enkele van zijn patiënten te behandelen met deze energieke krachten. Dit leidde tot de ontwikkeling van het **BUQI®** systeem.

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

eenentwintigste begon zij zelf les te geven en werd daarmee de jongste vrouwelijke meester in de geschiedenis van qigong. Shen Jin onderwijst al meer dan vijftientig jaar Taijiwuxigong®, taijiquan en E-mei op internationaal niveau. Zij ontwikkelde dezelfde “lege kracht” als die waarvoor haar vader wereldberoemd is.

BUQI® INSTITUUT INTERNATIONAL

Het **BUQI®** Instituut heeft tot doel een bijdrage te leveren aan een beter begrip van de Chinese cultuur en wil een brug bouwen tussen Oost en West, vooral op het gebied van gezondheid.

Het belangrijkste aandachtspunt van het instituut is de ontwikkeling van het **BUQI®** systeem. Er wordt ook les gegeven in taijiwuxigong® met spontane beweging, taiji 37®, meditatie en daoyin. Cursussen worden aangeboden in België, Nederland, Engeland, Frankrijk en Noorwegen. In Engeland worden de cursussen georganiseerd door het Shen Hongxun College en in Frankrijk door **BUQI®** France.

BUQI® INSTITUUT INTERNATIONAL

SMIDSESTRAAT 172

B - 9000 GENT

BELGIUM

Tel / Fax: B +32 (0) 3 281 0532

Tel: NL +31 (0)26 3 818 565

info@buqi.net www.buqi.net

design: Alison Menzies www.ixluna.com

4 WEEKENDS MET DR. SHEN HONGXUN EN MEESTER SHEN JIN



BUQI® DAOYIN

THERAPEUTISCHE OEFENINGEN VOOR

EEN STRALENDE GEZONDHEID

BUQI® INSTITUTE INTERNATIONAL

www.buqi.net info@buqi.net NL: +31 263818 565

DE THERAPEUTISCHE WERKING VAN DE DAOYIN:

De Traditionele Chinese Geneeskunde kent oefeningen ‘daoying’ genaamd, die de oudst bekende behandeltechniek vormen. Aan de hand hiervan ontwierp Dr. Shen krachtige maar eenvoudige oefeningen om energetische lichaamskracht te ontwikkelen en ziekte-energie (binqi) te verwijderen.

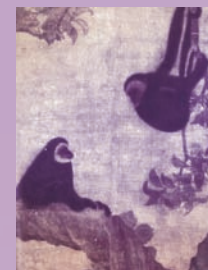
Na twintig jaar onderzoek in China, formuleerde hij de leer van de ”Dubbele vicieuze cirkel van slechte lichaamshouding en van mentale spanning”. Nu, na nog eens twintig jaar van observeren en onderzoek, maar nu in het Westen, heeft Dr. Shen Hongxun een aantal oefeningen geselecteerd en verbeterd, die hij **BUQI®** daoyin noemt.

Deze oefeningen zijn speciaal voor ons Westerlingen aangepast en bedoeld voor die specifieke klachten en aandoeningen die zich bij ons pas in de laatste decennia manifesteren: RSI, ‘computernek’, SMS-duimmuis, hart- en vaatziekten, ineengezakte houding op de bank voor de TV, Chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie....

De oefeningen corrigeren de lichaamshouding en voeren de chemische restproducten van emotionele problemen en negatieve herinneringen op doeltreffende wijze af. De afvalstoffen hopen zich op in de tussenwervelruimten van de wervelkolom.

Ook de Westerse geneeskunde is zich nu bewust van de relatie tussen problemen in de wervelkolom en ziekte. Dr. Shen Hongxun gelooft dat deze genezingstechniek eens de huidige geneeskunde zal vervangen. Hij noemt **BUQI®** dan ook de geneeskunde van de toekomst.

Het wordt ten eerste aanbevolen aan alle hierna genoemde cursussen, aangezien zij samen een natuurlijke cyclus van ontwikkeling vormen en elkaar versterken. Dit neemt niet weg dat elke cursus ook apart kan worden gevolgd.



1. DIERENDAOYIN: 1-2 oktober 2011

Docent: Dr. Shen Hongxun

Deze oefeningen vinden hun oorsprong in de beweging van de tijger, de aap, de beer, het hert en de vogel. De intensiteit van de oorspronkelijke oefeningen wordt in het **BUQI®** systeem aangepast aan de individuele vaardigheid zonder dat de effectiviteit er onder lijdt. 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

Docent: Dr. Shen Hongxun

De daoyin van de draak werden door Dr. Shen Hongxun ontwikkeld. De belangrijkste functie ervan is het activeren van de dantian. Deze daoyin bestaan uit spiraalbewegingen die een onmiddellijk effect hebben op de wervelkolom. Hierdoor hebben deze oefeningen een positieve en regulerende invloed op fysiek- en mentaal energieniveau.



3. LIGGENDE DAOYIN: 10-11 december 2011

Docent: Meester Shen Jin

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.



4. KLANKDAOYIN: 24-26 februari 2012

Docent: Dr. Shen Hongxun

Klank en ademhaling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Tijdens de **BUQI®** opleiding worden onder andere ‘de zes ademhalingstechnieken’ en ‘de vijf klankentechniek’ aangeleerd. Ook traditionele mantra’s kunnen als klankdaoyin worden gebruikt.

