

NIEUWSBRIEF JANUARI 2012

Inhoud van deze brief:

1. Tabel met overzicht van alle cursussen die nu vastliggen. p. 2
 2. Buqi Opleiding met Shen Zhengyu en Shen Jin. p. 3-5
 3. Professionele Taiji Opleiding, onderdeel Taiji Zwaard met Shen Zhengyu. p. 6
 4. Taijiwuxigong: weekenden met Shen Jin in Mortsels B en in Lent NL. p. 7
 5. Overzicht wekelijkse lessen in België. p. 8
-

1. Tabel met data van alle cursussen die nu vastliggen:

- Buqi® opleiding: Daoyin weekends, Dubbele Viciuze cirkel, Diagnose, Behandeltechnieken.
- Professionele Taiji opleiding: Taiji Zwaard.
- Taijiwuxigong® weekends met Shen Jin in Lent en Mortsels.
- Zomercursussen

De cursussen in **rood** aangeduid zijn onderdeel van de BUQI® opleiding, maar elke module kan apart worden gevolgd en staat open voor iedereen.

De informatie voor de zomercursussen volgt later.

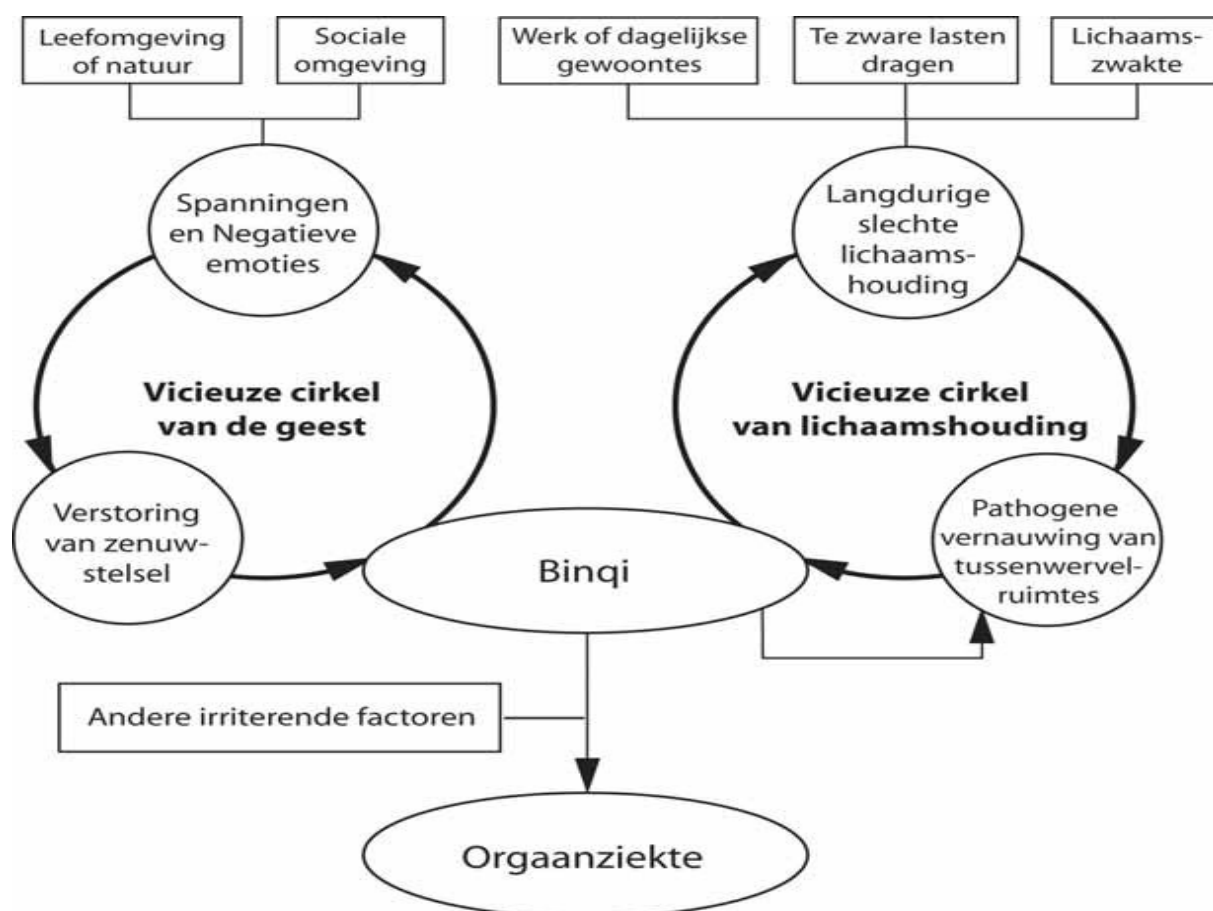
| Data | Wat | Waar | Met wie |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| 28-29 januari | Taiji zwaard | B - Mortsel | Shen Zhengyu |
| 11-12 februari | Taijiwuxigong® | NL - Lent | Shen Jin |
| 24-26 februari | Klankdaoyin | NL - Eindhoven | Shen Jin |
| 3-4 maart | Taijiwuxigong® | B - Mortsel | Shen Jin |
| 10-11 maart | Taiji zwaard | B - Mortsel | Shen Zhengyu |
| 30 maart-1 april | Dubbele vicieuze cirkel | NL – Eindhoven | Shen Zhengyu |
| 11-15 april | Meditatie | B - Brussel | Shen Jin |
| 21-22 april | Taijiwuxigong® | NL – Lent | Shen Jin (geannuleerd!) |
| 5-6 mei | Ligdaoyin | NL - Lent | Shen Zhengyu |
| 12-13 mei | Taijiwuxigong® | B - Mortsel | Shen Jin |
| 26-27 mei | Taiji zwaard | B - Mortsel | Shen Zhengyu |
| 2-3 juni | Taijiwuxigong® | NL - Lent | Shen Jin |
| 9-10 juni | Taiji zwaard | B - Mortsel | Shen Zhengyu |
| 1-5 augustus | Taijiwuxigong® | B – Gent | Shen Jin |
| 6-8 augustus | Taiji 37® | B – Gent | Shen Jin & Shen Zhengyu |
| 17-21 augustus | E Mei Daoyin | B – Mortsel | Shen Jin |
| 22-23 september | Taiji zwaard | B - Mortsel | Shen Zhengyu |
| 29 sept-3 okt | Buq diagnose | NL - Lent | Shen Jin |
| 20-21 oktober | Taiji zwaard | B - Mortsel | Shen Zhengyu |
| 27-28 oktober | Taijiwuxigong® | B - Mortsel | Shen Jin |
| 23-25 november | Buqi behandeltechnieken | NL - Lent | Shen Jin & Shen Zhengyu |
| november (ntb) | Taiji zwaard | B - Mortsel | Shen Zhengyu |

Wij stellen het bijzonder op prijs wanneer je deze informatie wilt doorgeven aan jouw studenten en aan iedereen die hiervoor interesse toont!

Klankdaoyin

Klank en ademhaling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In de theorie van de vijfelementen worden klanken aan organen gekoppeld. De geluidstrillingen van klanken openen de lichaamskanalen en de meridianen. De geluidsgolven veroorzaken vibratie in organen en weefsels waardoor zelfbehandeling in de overeenkomstige gebieden mogelijk is. In de BUQI® opleiding worden onder andere 'de zes ademhalingstechnieken' (Xu = fluiten, Si = sissen, Hao = zuchten, Cuai = blazen, Hu = lang uitademen, Xi = diep inademen) en 'de vijf klankentechniek' (Gong, Shang, Jue, Zheng, Yu) aangeleerd. Ook traditionele mantra's kunnen als klankdaoyin worden gebruikt. Belangrijk is de juiste uitspraak van de klanken in combinatie met inzet van ademhalingskracht en dantiankracht. Tijdens de oefeningen wordt de omgekeerde (negatieve) buikademhaling gebruikt. Deze ademhalingstechniek veroorzaakt een interne beweging waardoor binqi wordt verwijderd via handen en voeten.

De Dubbele Vicieuze Cirkel van de oorsprong van ziekte



De leer van de dubbele vicieuze cirkel van de oorsprong van ziekte vormt de kern van het BUQI® systeem. Fysieke en emotionele spanningen vormen samen twee vicieuze cirkels die elkaar beïnvloeden en versterken bij de ontwikkeling van binqi. Tijdens deze cursus wordt dieper ingegaan op deze leer van de dubbele vicieuze cirkel, de invloed ervan op onze gezondheid en de ontwikkeling van de ziekte, met enkele specifieke gezondheidsklachten als voorbeeld. Het verwijderen van binqi is het behandelen van de gevolgen. Het doorbreken van deze cirkels is voorwaarde om de oorzaak te kunnen behandelen. Dan pas kunnen ziekten effectief worden behandeld en de gezondheid definitief hersteld.

Lichamelijke gewoonten veranderen niet zo snel; het vraagt langdurige oefening. Beheersing van het denken en het loslaten van schadelijke emoties vereist innerlijk werk. Het kritisch bekijken van eigen denkpatronen en emoties is uitermate belangrijk. Niet zelden hebben deze een invloed op de lichaamshouding en zijn de basisoorzaak van hardnekkige binqi. Het doorbreken van de vicieuze cirkel van emoties en denken, het loslaten van opgeslagen emoties en het veranderen van aangenomen denkpatronen, is niet gemakkelijk. Ter ondersteuning van dit proces worden door het BUQI® Instituut verschillende oefen- en meditatietechnieken aangeboden.

Liggende daoyin

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. Omdat veel mensen zich liggend beter en comfortabeler voelen dan wanneer zij staan, zullen liggende oefeningen hen zeker aanspreken. Ook voor mensen die te zwak of te ziek zijn om lang achter elkaar te staan of te zitten zijn deze oefeningen uitermate geschikt.

Diagnose

Bij het stellen van een diagnose gaat het niet alleen om het benoemen van een ziekte; veel belangrijker is het vaststellen van de oorzaak van die ziekte. Alleen dan is het mogelijk om de juiste behandeltechniek te kiezen. Het vermogen tot waarnemen van binqi is essentieel. De therapeut kan pas overgaan tot behandeling nadat is vastgesteld waar in het lichaam binqi is opgehoopt.

De diagnosetechnieken die we leren zijn:

- voelen met de handen;
- voelen met het lichaam;
- gebruik van het centrum van de geest – zien met het derde oog;
- gebruik van kosmische informatie door contact met ‘informatiegeesten’.

Behandeltechnieken

We voorzien vijf weekends van 2,5 dagen over een aantal zeer specifieke ziektebeelden en leren deze

te behandelen door middel van verschillende behandeltechnieken.

Er zijn:

- bu-technieken: geven van informatie en activeren;
- xie-technieken: binqi-eliminatie en kalmerend.

De meeste technieken zijn met de hand: open hand, overdracht van warmte-informatie, overdracht van vibratiekracht, overdracht van spontane bewegingskracht, technieken met zwaardvingers, trekkende technieken (waarbij het belangrijk is dat de therapeut zich beschermt tegen het opnemen van de binqi van de patiënt). Er zijn ook enkele technieken waarbij de voet wordt gebruikt.

Het eerste weekend staat gepland op 23-25 november 2012 (vrijdagavond, zaterdag en zondag de hele dag).

De volgende weekends gaan door in 2013.

De data en de volgorde van de onderwerpen worden later meegedeeld.

| Wat | Wanneer | Waar | Prijs |
|----------------------------|---------------|--|-------|
| 1. Klankdaoyin | 24-26 feb | Eindhoven - dag 1: (1) dag 2 & 3: (2) | € 180 |
| 2. Dubbele vicieuze cirkel | 30 ma-1 april | Eindhoven (2) | € 225 |
| 3. Daoyin ligoefeningen | 5-6 mei | Lent (3) | € 130 |
| 4. Diagnose | 29 sept-3 okt | Lent (3) | € 375 |
| 5. Behandeltechnieken 1 | 23-25 nov | Lent (3) | € 150 |

Adressen:

- (1) Studentensportcentrum TUE, Onze Lieve Vrouwestraat 1, 5612 AW Eindhoven. Wegbeschrijving zie http://venus.tue.nl/sci-cgi/sci_8210.opl
(2) Wijkcentrum Blixems, Ouverture 2, 5629 PV Eindhoven.
(3) Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA Lent/Nijmegen.

Uren:

- Weekends 1 en 2:** vrijdag-zaterdag 10.00-17.00 uur
zondag: 10.00-16.00 uur
Weekend 3: zaterdag 10.00-17.00 uur
zondag: 10.00-16.00 uur
Weekend 4: zaterdag-maandag 10.00-17.00 uur
dinsdag: 10.00-16.00 uur
Weekend 5: vrijdag 19.30-22.30
zaterdag 10.00-17.00 uur
zondag: 10.00-16.00 uur

Meenemen: los zittende, comfortabele kleding en platte schoenen. Voor weekend 3 matje en/of deken voor de ligoefeningen.

Lunch mogelijk. Maximum € 12/dag, afhankelijk van locatie. Opgave voor de lunch: ten laatste 1 week voor aanvang.

PROFESSIONELE TAIJI opleiding : TAIJI ZWAARD met SHEN ZHENGYU

Vanaf september 2011 geeft Shen Zhengyu Taiji zwaard in Mortsel. De weekends zijn open voor iedereen, ook mensen die de Taiji opleiding niet hebben gevolgd maar graag zwaard willen leren. Taiji heeft als doel de latente vermogens of krachten die in ieder van ons aanwezig zijn te ontwikkelen. Taijijian (tweesnijdend recht-zwaard) is een methode om deze Taijikrachten verder te ontwikkelen én te hanteren. De wortels van Taijibeoefening liggen in de gevechtkunst. Lichaams- en helingaspecten staan voorop alhoewel het martiale aspect niet uit het oog wordt verloren.

Het uitgangspunt tijdens deze weekends is het verkrijgen van een scherper inzicht in Taijikrachten (of jin in het Chinees). Basis zwaardtechnieken en de zwaardvorm zijn het middel. Tijdens de oefeningen ontspant men het lichaam. De lichaamshouding verbetert. Je staat steviger op je benen en je wordt krachtiger. Het zwaard wordt geleid met ononderbroken aandacht, een voortdurende aandacht op de punt of op de snede. Het concentratievermogen ontwikkelt. Door de constante mentale focus op de punt van het zwaard wordt een intense, verlengende, uitdijende, naar buiten gerichte energiestructuur opgebouwd. De overvloed aan (energie)-impulsen van de buitenwereld wordt gestopt. Men komt in zichzelf terecht. De concentratie gaat over in beschouwende waarneming. Leegte ontstaat. De geest komt tot rust.

Het verlengen van de TaijiJin tot in de te hanteren voorwerpen kan dagdagelijks worden toegepast bij het gebruik van allerlei huis-, tuin- en keukengereedschap : o.a. schroeven en boren, hakken van hout, snijden van etenswaren, openen van een fles, enzovoort. Steeds beweegt het lichaam als eenheid.

De verdere ontwikkeling van de Taijikrachten kan worden aangewend om het lichaam meer open te maken. Op die manier kunnen afvalstoffen die vastzitten beter worden afgevoerd en kunnen symptomen zoals pijn, stijfheid, spanning, ontstekingen enzovoort verdwijnen.

Mogelijkheid tot lunch (€12/dag incl thee/koffie), graag 1 week op voorhand reserveren.

| | | |
|-----------------|------------------------------|--------------|
| 28-29 januari | Koninklijk Atheneum Mortsel | €125/weekend |
| 10-11 maart | Sportzaal, Hof Van Riethlaan | |
| 26-27 mei | B – 2640 Mortsel | |
| 9-10 juni | | |
| 22-23 september | | |
| 20-21 oktober | | |
| november (ntb) | | |

TAIJIWUXIGONG weekends met SHEN JIN, Morsel en Lent
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.

Prijs: €125 euro/weekend.

Lunch + thee/koffie: max €12/dag, afhankelijk van locatie. Hiervoor ten laatste 1 week voor aanvang cursus boeken!

| | | |
|--|---|--------------|
| Koninklijk Atheneum, Hof Van Riethlaan, B - Morsel | Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA NL - Lent/Nijmegen | €125/weekend |
| 3-4 maart | 11-12 februari | |
| 12-13 mei | 21-22 april is geannuleerd! | |
| | 2-3 juni | |
| Boeken: buqibelgium@buqi.net | Boeken: krijnook@yahoo.com | |

OVERZICHT WEKELIJKSE LESSEN

Met Shen Jin

- Maandag:

St Michielscollege, St-Michielscollegestraat (ingang tgo. nr 67), 1150 St-Pieters-Woluwe.
Taijiwuxigong® van 19.30 tot 21.00 uur.

- Woensdag:

Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gent.

Taiji37® vorm: 19.15 tot 20.15 uur, Taijiwuxigong®: 20.15 tot 21.30 uur.

- Donderdag:

Koninklijk Atheneum Mortsel sportzaal boven, ingang via parking naast Molenlei 6, Mortsel.

Taiji37® vorm: 19.15 tot 20.15 uur, Taijiwuxigong®: 20.15 tot 21.30 uur.

Zie ook <http://buqi.net/nl/nl-index.htm>

Met Shen Zhengyu

- Maandag:

Sporthal KTA (polyvalente zaal boven), ingang via Martouginlei, Brasschaat.

- Woensdag:

De Djoelen, Steenweg op Mol 3, Oud-Turnhout.

- Donderdag:

School M. Immaculata, Zilverenhoeklaan 2, 2950 Kapellen.

Lestijden: 19.30-20.45uur.

Zie ook www.taijicentrum.org

Met Sofie-Ann Bracke

- Maandag:

't Werkhuys, Zegelstraat 13, Borgerhout, 10.30-12.00 uur

- Maandag:

Nottebohm Rugkliniek, Biartstraat 2, Antwerpen, 19.30-20.30 uur

Zie ook www.chinesehealing.be. Ook individuele consultaties en bedrijfspresentaties.

Met Lieven Van Den Berghe:

- Dinsdag:

Sint-Lodewijkcollege, Spoorwegstraat 250 (dit is richting Oostkamp), 8200 Sint Michiels.

Taiji 19.15 – 20.15 uur, Taijiwuxigong: 20.15 - 21.30 uur.

Info: 09/238 35 10 / 0497/42 67 59 / 050/34 68 06

Geen lessen tijdens schoolvakanties. Prijzen: 10 euro/les (12 in Brussel) of 85 euro/10-beurtenkaart.

www.buqi.net / +32 3 281 0532 / info@buqi.net