Professionele Taiji

(Tai Chi Chuan)

Driejarige diplomacursus
in Nijmegen



BUQI INSTITUUT



Dr. Shen Hongxun demonstreert de houding 'Shan Tong Bei'

Bezoek ook onze website:
www.taiji37.com

BUQI instituut internationaal
tel. +31 (0)26 361 36 72 / +32 (0)3 281 05 32
info@buqi.net www.buqi.net

1

De Taiji opleiding

Taiji of Tai Chi is de naam van een Chinese filosofie. Taijiquan is een specifiek type van oefentechnieken, gebaseerd op de principes van de Taiji filosofie en omvat de drie-eenheid van lichaamskunst, gevechtskunst en geneeskunst.

Tijdens de jaren zeventig publiceerde Professor Jou Tsung Hwa een boek, getiteld: 'De Dao van Tai Chi Quan'. Dit werk was één van de vroegste introducties in Taijiquan in het westen. Tegenwoordig, meer dan dertig jaar later, is Taijiquan zeer populair geworden in grote delen van de wereld en wordt het iedere dag, alleen al in Europa, Zuid- en Noord-Amerika, door miljoenen mensen beoefend.

De positieve effecten van Taijiquan beoefening op de gezondheid worden meer en meer bekend. In de gezondheidsbijlagen van kranten en tijdschriften verschijnen er steeds vaker artikelen, waarin de weldadige invloed van Taijiquan besproken wordt. Ook in de medische wereld groeit het bewustzijn van de genezende effecten die Taijiquan oefeningen kunnen hebben op allerlei gezondheidsproblemen. Artsen en andere gezondheidsspecialisten moedigen hun patiënten nu steeds vaker aan om zich bij een Taiji klas aan te sluiten.

Om werkelijk baat te vinden bij de beoefening van Taijiquan is het belangrijk dat de oefeningen op een juiste manier worden

uitgevoerd. Hiervoor zijn professionele Taiji leraren onmisbaar. Alleen zij kunnen een correct begrip van de oefeningen overbrengen en de diepgaande kennis en wijsheid van deze oude kunst op een eigentijdse manier aan hedendaagse beoefenaars doorgeven.

Tijdens de Olympische Spelen van 2008 in Peking zal Taijiquan voor het eerst een olympische discipline zijn. Als gevolg hiervan zal de belangstelling voor deze sport toenemen, wat betekent dat er meer professionele Taiji leraren nodig zijn.

De Taiji opleiding

Het Buqi Instituut Internationaal wil een internationale opleiding voor Taijiquan en Qigong aanbieden. (Qigong of Chi Kung is het Chinese woord voor energetische oefeningen.) Deze opleiding is zowel gericht op Taiji- en Qigong-leraren die hun beoefening naar een hoger niveau willen brengen, als op potentiële nieuwe leraren die een grondige basis willen verwerven en de essentie van Taiji willen leren begrijpen en verwezenlijken.

De opleiding zal verschillende aspecten van Taijiquan omvatten, te weten: staande houdingen, vorm, zwaardvorm, push hands en partnervorm (ShanSou).

Door middel van deze opleiding kunnen studenten een diepgaand begrip van de Taiji filosofie verwerven en leren werken met de drieëenheid van lichaamskunst, gevechtskunst en geneeskunst.

Nanpai Taijiquan

De leerstelling van de Taiji opleiding is gebaseerd op Nanpai Taijiquan, de zuidelijke school van Taijiquan. Deze school wordt ook wel ‘Taiji 37’ genoemd, naar de 37 basistechnieken uit de vorm. Een speciaal kenmerk van Nanpai Taiji is de beoefening van zogenaamde ‘staande houdingen’ om interne kracht te ontwikkelen.

Staande oefeningen helpen spontane beweging in het lichaam op te wekken en te ontwikkelen. Dit stimuleert de ontwikkeling van dantiankracht (de speciale interne kracht van de buik) en het openen van de verschillende energiekanalen in het lichaam. Bij ‘gewone’ sporten komt alle beweging van spierkracht. Nanpai Taiji is anders: het maakt gebruik van het dantian om het hele lichaam in beweging te brengen. Op deze manier kan de interne kracht van het lichaam tot ontwikkeling worden gebracht.

Door beoefening van Nanpai Taiji zal je al na korte tijd de interne energiekrachten in je lichaam kunnen voelen bewegen. Deze zullen helpen om blokkades en stagnerende negatieve factoren uit je lichaam te verwijderen, wat je gezondheid en uithoudingsvermogen ten goede komt. Een geheel nieuw niveau van fysiek en mentaal welbevinden ligt binnen je bereik.

Opzet van de opleiding

De eerste Taiji opleiding zal plaatsvinden in Nijmegen en van start gaan in november 2005. De opleiding loopt over drie jaar, met elk jaar tien weekends. In het eerste weekend wordt een introductie in Taijiquan gegeven. In de

volgende weekends komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Vorm van Taiji 37 (10 lessen)
- Zwaardoefeningen (4 lessen)
- Push Hands (5 lessen)
- Partnervorm (SanShou, 10 lessen)

Op de volgende pagina's staan deze onderwerpen nader beschreven. Het volledige lesschema staat op een los inlegvel achter in dit boekje.

Tijdens het tweede jaar kunnen studenten als stagiair werken bij reeds gevestigde leerkrachten van het Buqi instituut die wekelijkse lessen geven. Aan het einde van de opleiding wordt een praktisch examen afgenomen.

Uiteraard zijn deze lessen ook toegankelijk voor mensen die geen Taiji leraar willen worden, maar wel hun eigen beoefening willen verbeteren en willen leren Taiji te gebruiken voor de verbetering van gezondheid en welbevinden.

Het eerste deel van de opleiding (vorm) vindt plaats in Dorpshuis de Ubburgh, Kasteelselaan 60 in Ubbergen bij Nijmegen. De lessen worden verzorgd door Dr. Shen Hongxun, Meester Shen Jin, Shen ZhengYu en andere leerkrachten, verbonden aan het Buqi Instituut.

Voor meer informatie verwijzen we naar onze website: **www.taiji37.com**. Uiteraard kan je ook contact met ons opnemen.

2

Taiji 37 vorm

De vorm van Taiji 37 is gebaseerd op de principes van de NanPai (zuidelijke) school van Taijiquan en is geconcentreerd naar 37 technieken, zonder herhaling. Essentieel in NanPai Taijiquan is het gebruik van aardekracht, die al na korte tijd de dantian activeert. Daarna kan de dantiankracht ontwikkeld worden. In een volgende ontwikkelingstap zet het dantian het lichaam in beweging.



Het Taiji symbool staat symbool voor de kosmos, die oneindig groot is. Door oefening zorgen we dat onze gewrichten zich openen en de spieren ontspannen, tegelijkertijd laten we onze dantiankracht groter groeien. Op die manier kan onze energie zich ontwikkelen tot het formaat van de kosmos.

3

Taiji zwaardvorm



In de Taiji zwaardvorm leren we mentale stilte en hoge concentratie te combineren. Tijdens de oefening ontspant je lichaam en komt je geest tot rust. Door je aandacht te richten op de punt van het zwaard wordt het concentratievermogen ontwikkeld. Door de precieze bewegingen verbetert je lichaamshouding.

4

Pushing hands
(Waarnemen van kracht)

Pushing hands of ‘duwende handen’ is eigenlijk geen correcte term. Deze partneroefening is namelijk gericht op het ontwikkelen van gevoeligheid en waarneming. In de beweging nemen beide partners elkaars kracht en intentie continu waar. Dit kan ook zonder elkaar aan te raken. Deze techniek oefent de geest en zorgt dat het mentale niveau tot ontwikkeling kan komen. Door oefening van het mentale niveau kan het spirituele niveau tot ontwikkeling komen.



5

Taiji partnervorm
(ShanSou)

Op welke manier is de vorm van Taiji 37 werkelijk te gebruiken? Tijdens de partnervorm oefenen we met het toepassen van verschillende soorten kracht. Dit type oefening helpt de kennis te verteren die wordt opgedaan tijdens de vormoefeningen. Hierdoor kunnen we een punt bereiken waar we werkelijk gaan begrijpen hoe deze technieken kunnen worden toegepast voor aanval en verdediging.



Dr. Shen Hongxun



Toen Dr. Shen Hongxun (°Shanghai, 1939) 11 jaar oud was studeerde hij al Yang stijl Taijiquan bij Professor Yao Huanzi. Later volgde hij les bij een familiestudent van de Yang familie, Meester Tian ZhaoLing. Hij bestudeerde ook andere systemen, zoals Chen stijl, Hao stijl en Sun stijl, bij enkele van de beste meesters van dat moment. Omdat hij nog jong was en zeer goede leraren had, ontwikkelde Dr. Shen zich snel. Reeds op zijn 15e begon hij zelf les te geven.

Op gegeven moment werd Dr. Shen Hongxun in het park benaderd door een oude man. Deze had gezien dat Dr. Shen iedere dag zeer consciëntieus oefende in het park en bood aan zijn kennis met hem te delen. Van deze man, Xia ZhiXin, leerde Dr. Shen traditionele NanPai Taiji, gebaseerd op staande oefeningen en spontane beweging.

Dr. Shen is arts en studeerde westerse geneeskunde. Zijn manier van Taiji onderwijzen onderscheidt zich van andere door het gebruik van spontane beweging en lege kracht (extern gemaakte interne kracht). Dit helpt studenten binnen korte tijd het dantian te activeren en de energiekanalen te openen. Een ander bijzonder kenmerk is het gebruik van Taiji kracht voor het behandelen van ziekten en dus niet alleen voor gevechtsdoeleinden.

Met deze opleiding zal Dr. Shen voor de laatste maal leiding geven aan een Taijiquan cursus, voor hij met pensioen gaat.

Meester Shen Jin



Meester Shen Jin (°Shanghai 1957), is directrice en belangrijkste leraar van het Buqi Instituut België. Zij behaalde een diploma in traditionele Chinese geneeskunde. Op negenjarige leeftijd begon zij bij haar vader Dr. Shen Hongxun Yang-stijl Taijiquan en qigong te studeren. Ze leerde ook NanPai taijiquan bij Xia ZhiXin en Li (Hao) stijl bij Hao ShaoLu.

Op haar 21e begon ze zelf les te geven en werd de jongste vrouwelijke meester in de geschiedenis van qigong. Ze onderwijst al meer dan 26 jaar Taijiwuxigong, Taiji 37 en E-mei daoyin op internationaal niveau en heeft dezelfde 'lege kracht' ontwikkeld als die waarvoor haar vader wereldberoemd is.

Meester Shen Zhengyu



Meester Shen Zhengyu (°XinJiang 1965) beoefent sinds zijn zevende jaar Taijiquan, Taijiwuxigong en Taiji zwaard. Hij leerde deze disciplines van zijn vader Dr. Shen Hongxun. Hij leerde ook NanPai Taijiquan bij Xia ZhiXin. Op zijn veertiende werd hij assistent van zijn vader, waardoor hij diepgaande kennis opdeed in traditionele Chinese geneeskunde. Later behaalde hij een diploma preventieve geneeskunde aan de ChongJi medische universiteit in XinJiang. Hij werkte enkele jaren als arts in het domein van de preventieve geneeskunde. Shen Zhengyu geeft reeds meer dan 25 jaar les in Taijiquan en Taiji zwaard.

Tweede generatie leerkrachten

Sommige weekends worden onderwezen door tweede generatie leerkrachten die allen al meer dan 15 jaar les volgen bij Dr. Shen Hongxun.

Het Buqi Instituut Internationaal

Het Buqi Instituut heeft tot doel een bijdrage te leveren tot een beter begrip van de Chinese cultuur. Het wil een brug bouwen tussen het oosten en het westen, vooral met betrekking tot gezondheid en geneeskunde.

Hiertoe organiseert het Buqi Instituut cursussen in Nanpai Taijiquan, Buqi energietherapie, Taijiwuxigong (qigong met spontane beweging), Wuxi meditatie en Daoyin.

Deze cursussen worden aangeboden in België, Nederland, Engeland, Frankrijk en de Verenigde Staten. In Engeland en Frankrijk worden de cursussen georganiseerd door respectievelijk Shen Hongxun College en Buqi France.

Professionele Taiji cursus

- Overzicht -

Reeks 1

1	Introductie 1	19-20 nov 05
2	Introductie 2	10-11 dec 05
3	Vorm 1	11-12 feb 06
4	Vorm 2	25-26 mrt 06
5	Vorm 3	22-23 april 06
6	Vorm 4	20-21 mei 06
7	Vorm 5	17-18 juni 06
8	Vorm 6	16-17 sept 06
9	Vorm 7	21-22 okt 06
10	Vorm 8	25-26 nov 06

Reeks 2

11	Zwaard 1	16-17 dec 06
12	Push Hands 1	27-28 jan 07
13	Zwaard 2	10-11 feb 07
14	Push Hands 2	10-11 mrt 07
15	Zwaard 3	28-29 april 07
16	Push Hands 3	19-20 mei 07
17	Zwaard 4	16-17 juni 07
18	Push Hands 4	*Sept 2007*
19	Zwaard 5	*Okt 2007*
20	Push Hands 5	*Nov 2007*

Reeks 3

21	ShanSou 1	*Dec 07*
22	ShanSou 2	*Jan 08*
23	ShanSou 3	*Feb 08*
24	ShanSou 4	*Maart 08*
25	ShanSou 5	*April 08*
26	ShanSou 6	*Mei 08*
27	ShanSou 7	*Juni 08*
28	ShanSou 8	*Sept 08*
29	ShanSou 9	*Okt 08*
30	ShanSou 10	*Nov 08*

---✂----------

BUQI INSTITUUT
Julius de Geyterstraat 80
2660 Antwerpen
België

Praktische Informatie

- Taiji diplomacursus -

Locatie: Eerste reeks (les 1 t/m 10):
Dorpshuis de Ubburgh
Kasteelselaan 60
Ubbergen (bij Nijmegen)

Data: **Zie ommezijde**

Tijd: Zaterdag: 10.00 - 17.00
Zondag: 10.00 - 17.00

Kosten: € 125,- per weekend

---✂----------

Inschrijvingsformulier

- Taiji diplomacursus -

Naam:
Adres:

Tel:
E-mail:

( ) Ik schrijf me in voor de volgende lessen van de Professionele Taiji opleiding in Ubbergen (nummers aankruisen):

1. Intro 1	2. Intro 2	3. Vorm 1	4. Vorm 2	5. Vorm 3
6. Vorm 4	7. Vorm 5	8. Vorm 6	9. Vorm 7	10. Vorm 8

( ) Ik wens een lijst van hotels en kamers met ontbijt in de omgeving van het dorpshuis.

Datum: **Handtekening:**







Bezoek ook onze website:
www.taiji37.com