

Professionele Taijiwuxigong opleiding

onder leiding van **Meester Shen Jin**

in België



Cursusgegevens

Locatie: BSGO De Schakel
Weerstandlaan 141
2660 Hoboken (Antwerpen)
België

Data:

2018 24-25 februari / 24-25 maart / 19-20 mei / 22-23 september
/ 13-14 oktober / 17-18 november

2019 16-17 februari / 16-17 maart

Programma: zaterdag 10u-17u & zondag 10u-16u

Tarieven:

€150 per weekend.

Speciale kortingen:

Betaalt u voor de acht weekenden in één keer, dan betaalt u niet €1200 maar €1000.

Cursisten die deze opleiding voor de tweede keer volgen betalen €125 per weekend.

Voor meer informatie en inschrijving:

Email: belgium@buqiinstitute.com

Tel: +32 (0)475 780 248

Wat is Taijiwuxigong?

Taijiwuxigong betekent feitelijk Taiji-Vijf-(gewrichten)-Ademhalings-Oefeningen. Deze oefenmethode is door Dr. Shen Hongxun uit Taijiquan ontwikkeld en heeft tot doel om hedendaagse spanningen en gezondheidsproblemen tegen te gaan. Taijiwuxigong is een effectieve en veilige methode om zichzelf fysiek en emotioneel te genezen. De eenvoudig aan te leren oefeningen vormen in een volgend stadium de basis voor het leren genezen van anderen. Taijiwuxigong maakt gebruik van staande, liggende en zittende oefeningen, die tot doel hebben om de interne vitale energie, de zogenaamde Qi, vrij in het lichaam te laten stromen.

Wat is Spontane Beweging?

Een van de belangrijkste reacties van Taijiwuxigong-oefeningen zijn spontane bewegingen. Spontane bewegingen lossen blokkades en stagnaties in het lichaam op, zodat de interne vitale energie, de Qi, zich weer vrij kan bewegen. Zo kan iedere Taijiwuxigong-oefening de gezondheid verbeteren. Het verschijnsel Qi is al eeuwenlang veel besproken en beschreven, maar dat is nog geen garantie voor het ook daadwerkelijk gewaarworden en ervaren als een levendige en bewegende stroming van energie in uw eigen lichaam. Door Taijiwuxigong-oefeningen kunt u deze direct ervaren. Taijiwuxigong kan ziektes behandelen door het zelfgenezend vermogen van het lichaam te optimaliseren. Uiteindelijk helpen de oefeningen de latente vermogens, die ieder van ons in zich heeft, te ontwikkelen.

Spontane bewegingen zijn een normaal verschijnsel van het leven. Het menselijke lichaam is constant bezig met spontane fysiologische processen zoals de spijsvertering, het metabolisme, de productie en de distributie van hormonen, doorstroming van lichaamsvloeistoffen, celregeneratie, enz. Organen, lichaamswefsels en spieren verrichten hun functies, meestal onopgemerkt, door middel van spontane beweging. Let maar eens op hoe vaak u met uw oogleden hebt geknipperd tijdens het lezen van dit artikel, hoeveel keer u hebt ademgehaald, hoeveel keren uw hart heeft geklopt voordat u het einde van deze pagina hebt bereikt. Ook de andere wonderbaarlijke

processen die in die tussentijd in uw lichaam plaatsvonden met de voedingsstoffen van uw laatst genoten maaltijd gaan allemaal volledig spontaan. Uw haar en nagels groeien, cellen worden vervangen, bloed vernieuwd, organen geregenereerd en dit alles door een lichamelijke wijsheid die wij nooit in twijfel trekken totdat er iets misgaat.

Opgewekte spontane bewegingen helpen toegang te krijgen tot deze zelfgenezende wijsheid en vermogens van het lichaam.

Kortom: het leven is voortbewegen. Het is bekend dat beweging uit een bepaalde frequentie bestaat. Er zijn ontelbaar veel redenen waarom de gezonde frequenties in het lichaam, de natuurlijke interne bewegingen, niet meer synchroon lopen of optimaal functioneren. Wanneer de normale lichaamsfuncties worden belemmerd en uit balans raken, dan ontstaan er gegarandeerd vroeg of laat gezondheidsproblemen en treedt er vervroegde veroudering van het hele organisme op.

Wat kan Taijiwuxigong voor u betekenen?

De oefeningen van de Taijiwuxigongmethode zijn ontwikkeld om de frequenties, de bewegingen en functies van het lichaam te reguleren, in balans te brengen en te optimaliseren. Door systematische en specifiek gerichte oefeningen worden de gewrichten en spieren van de verschillende lichaamsdelen getraind. Daarbij worden tevens ademhalingsoefeningen gebruikt die vooral de interne organen van meer zuurstofrijk bloed zullen voorzien. Speciale aandacht, zo niet de allereerste aandacht, verdient de wervelkolom, want alle zenuwbanen lopen vanuit de hersenen door de wervelkolom en vertakken zich naar de organen van het lichaam.

De oefeningen zijn gemakkelijk aan te passen aan de lichamelijke conditie en het uithoudingsvermogen van de beoefenaar. Deze zullen naarmate degene die oefent vorderingen maakt verbeteren. De spontane bewegingen kunnen zich soms manifesteren in de vorm van externe en of interne fysieke bewegingen. Het grote voordeel hiervan is dat dit de beoefenaar sterker maakt en gevoel geeft energieke en fitter te worden.

Het werken met Aarde Kracht

Een van de verworvenheden van het Taijiwuxigongstelsel is het werken met de kracht die de aarde ons schenkt en niet alleen met onze eigen energie. Aardekracht is altijd en overal beschikbaar. Deze kracht, mits op de juiste manier toegepast, kan met onze energiekracht samenwerken en deze zelfs versterken als men heeft geleerd welke oefeningen daar speciaal voor zijn bedoeld. Ze zijn essentieel om afwijkingen van de wervelkolom te corrigeren en de vernauwing van de ruimten tussen de wervels en de tussenwervels op te heffen. Door een betere doorbloeding en minder druk op de zenuwbanen worden ook het zelfregulerende vermogen van het lichaam hersteld, de geest geharmoniseerd en de vitaliteit verhoogd. Het is fantastisch dat u kunt leren deze aardekracht en eigen energie samen te laten werken als sleutel tot gezondheid.

Het ervaren, begrijpen, sturen en reguleren van deze krachten is de sleutel tot het behandelen en genezen van uzelf.

De ‘ademhaling’ van de Vijf Gewrichten door middel van de Wuxi-Daoyin

Daoyins zijn gecontroleerde bewegingsoefeningen met een semi-spontaan karakter, gericht op vijf lichaamsgebieden te weten: 1. hoofd en nek; 2. armen en schouders; 3. borst; 4. buikspieren en

heupen, 5. voeten en hielen. Dit betekent dat alle gewrichten van het lichaam worden getraind. Zij worden als het ware getraind om “adem te halen”. Dat wil zeggen dat voortdurend wordt geoefend een gewricht te openen en de banden en spieren eromheen te verlengen. Stagnaties in de gewrichten worden opgeheven en de doorstroming van lichaamsvloeistoffen gestimuleerd. Afvalstoffen worden afgevoerd en vers zuurstofrijk bloed met voedingsstoffen kan worden aangevoerd naar de betreffende gewrichten in het lichaam.

Wat houdt de Taijiwuxigong opleiding in?

Deze professionele opleiding bestaat uit 8 lesweekenden verspreid over een heel jaar (zie boven). Hoewel deze opleiding in eerste instantie is bedoeld voor aankomende professionele Taijiwuxigong-leraren, staat de cursus open voor iedereen die geïnteresseerd is en die dit effectieve systeem nader wil bestuderen ten behoeve van eigen gezondheid of persoonlijke ontwikkeling. Ook beoefenaars van andere disciplines en gevechtssporten, zoals Taijiquan, Qigong, therapeuten, dansers, (top)sporters etc. zijn van harte welkom.

Voor deelnemers die nog niet bekend zijn met het Taijiwuxigongstelsel, bieden deze lesweekenden een unieke kans een nieuwe pad te ontdekken en diepere inzichten te krijgen over zichzelf.

Het vraagt meer dan alleen acht weekenden om Taijiwuxigong-leraar te worden. Er is voldoende oefening voor nodig. Daarom is het volgen van 3 zomer- en 3 meditatiecursussen verplicht. (Deze cursussen heb je mogelijk al gevolgd in het verleden, met Dr. Shen Hongxun of Meester Shen Jin). Voordat je een cursus alleen gaat geven, (zonder supervisie van een bevoegd leraar) is kennis van Buqi vereist. De Buqi trainingen beginnen eind 2019. Om een bevoegd leraar te worden is het Meester Shen Jin die dit bevestigt.

Gedurende vijftig jaar is het Taijiwuxigong-systeem door Dr. Shen en zijn medewerkers onderzocht en ontwikkeld. Daarom is de missie van het Buqi Instituut International dan ook om zo veel mogelijk leraren op hoog niveau op te leiden die dit gezondheidssysteem, dat Taijiwuxigong is, aan velen willen leren. Dat is echter geen verplichting. De keuze is aan u.



Meester Shen Jin

Wat zal er gedoceerd worden?

In deze eenjarige opleiding van 8 weekenden, worden de volgende onderwerpen door Meester Shen Jin behandeld:

-De energieproductie: activeren van het Dantian en ontwikkeling van de Dantiankracht

-Ruimte maken: het belang van het openen van de gewrichten, langer maken van de (binnenste) spieren, ligamenten en pezen.

Het openen van de energiekanalen en energiecircuitaties.

-De zogenaamde doorgeefluiken: hoe de vingers, handen en armen, benen en voeten op de juiste manier te openen en waarom dit essentieel is.

-Onze verbinding met boven: kennismaken, openen en werken met het centrale (of midden-) kanaal.

-Verschillende soorten ademhaling: het gebruik van adem- en geluidsvibraties.

-De acht ontwikkelingsfasen: hoe deze te ontdekken, te stimuleren in uzelf en ten behoeve van uw studenten.

-Binqi (pathogene factoren, blokkades van fysieke en energetische oorsprong): identificatie van ziekmakende factoren en gezondheidsproblemen.

-Spontane bewegingen en Wuxi Daoyin: hoe de Taijiwuxigong-oefeningen te gebruiken; hoe de energie intern te sturen bij uzelf en bij anderen, om Binqi af te voeren en klachten aan te verhelpen.

-De dubbele vicieuze cirkel van negatieve emoties en slechte lichaamshouding: op zoek gaan naar de onderliggende oorzaken van een slechte gezondheid. Identificeren en doorbreken van de dubbele vicieuze cirkel.

-Hoe een les voor te bereiden en te geven in het Taijiwuxigong-systeem: diverse didactische en organisatorische werkvormen komen aan de orde, die de effectiviteit van lesgeven in dit systeem bevorderen.