



## SHENTAI BOECHOUT EN SHENTAI LINT

[www.shentai.be](http://www.shentai.be)

[info@shentai.be](mailto:info@shentai.be)

0476 332 773

WAT IS QIGONG? (spreek uit: tsjie-koeng)

Qigong is één van de pijlers uit de traditionele Chinese Geneeskunde. Het is een meer dan 4000 jaar oude methode om lichaam en geest in balans te brengen en te houden door middel van lichaamsbeweging, ademhalingstechniek en intentie. QI betekent “energie” en GONG betekent “het opwekken van”. Qigong betekent dus werken met energie en leren hoe de stroming van die levensenergie te controleren om de gezondheid en de harmonie tussen lichaam en geest te bevorderen.

DOEL:

- leren bewust omgaan met en opbouwen van energie
- de stroming van de QI te bevorderen, de immuniteit te versterken.
- stress en spanning te reduceren.
- ontwikkeling van innerlijke kracht dat tot meer bewustzijn en helderheid leid.
- algemene gezondheid verbeteren
- betere doorbloeding en betere zuurstofvoorziening

QIGONG is bovendien:

- voor iedereen toegankelijk
- eenvoudig aan te leren en te beoefenen: zachte bewegingen.
- niet belastend voor het lichaam, werken in eigen comfortzone
- positief voor ondermeer cvs, fybromyalgie, artrose, reuma, gewrichtsklachten.....

QIGONG zorgt er dus voor dat we ons leren ontspannen en op die manier onze gewrichten open zetten om krachten en energie door te laten.

We gaan dus op zoek naar de essentie van de beweging en voeren deze uit met zo weinig mogelijk inspanningen. Onze school beoefent vooral de Qigong vorm “SHIBASHI 18 vorm”

IS ER VERBAND TUSSEN QIGONG EN TAICHI? (spreek uit: tai-tsjie)

Zeker!! Taichi bestaat uit een vorm van opeenvolgende bewegingen die op een geleidelijke en constante manier het lichaam oefent, ontspant en de geest verfrist. Hier kost het wat meer tijd om de opeenvolgende bewegingen van de vorm onder de knie te krijgen.

Taichi vergt dus wat meer van je geheugen. Maar de basisprincipes zijn vergelijkbaar.

We mogen zeggen dat Taichi zoals Qigong is maar dan in beweging (verplaatsing).

Zowel Taichi als Qigong werken met de energie maar bij Qigong ga je iets gericht werken op de meridianen, terwijl Taichi uitgaat van de volledige integratie van energiewerk in alle bewegingen.

Onze school beoefent de veilige Taichi SUN-stijl van Dr. Paul Lam.

WAT IS TAIGONG: is een mix van vooral Qigong oefeningen en eenvoudige Taichi bewegingen.

Deze oefeningen en bewegingen zijn zacht en geschikt voor iedereen!!

Ook voor mensen met artrose, reuma, cvs, fybromyalgie...

### **PRAKTISCHE INFO VOOR DE QIGONG – TAIGONG LESSEN:**

**Je eerste les is een gratis proefles.**

Losse kledij en plat schoeisel gewenst. Je ontvangt een inschrijvingsformulier dat je me terug moet bezorgen. Inschrijvingsgeld cash mee te brengen bij de eerste les.

Data, uren lessen en tarieven vind je op onze website : [www.shentai.be](http://www.shentai.be) bij Qigong-Taigong of vraag ze aan via [info@shentai.be](mailto:info@shentai.be)

**IN BOECHOUT: DINS DAG 10h45-11h45 Sportpark Sneppenbos Boechout**

**IN LINT: DINS DAG 14h45-15h45 Nieuwe sportzaal De Witte Merel.**

**INSCHRIJVEN VIA : [www.shentai.be](http://www.shentai.be) of mail: [info@shentai.be](mailto:info@shentai.be)**

Paul Torfs: 0476 332 773