

## Een effectieve weg naar een natuurlijk evenwicht

- Verbetert de algemene gezondheid
- Verscherpt de concentratie en kalmeert de geest
- Verhoogt het energieniveau
- Soepelere gewrichten en beter evenwicht
- Ontspannend en stress verlagend
- Versterkt het immuunsysteem

### Een gevarieerd programma

- Qigong oefeningen
- Taiji vorm training
- Taiji toepassingen
- Sensing Hands
- Wapentraining

Van begin september tot eind juni  
elke woensdag, donderdag, vrijdag  
en zondag  
uitgezonderd feestdagen



## Yi Da Shi

## Taijiquan - Tai Chi Chuan

Een zachte uitdagende bewegingskunst  
ontstaan uit de oude Chinese krijgskunsten



Musha Shugyo Taijiquan  
Mechelen - Elewijt

Onze club is een onderdeel van de vereniging  
**MUSHA SHUGYO**

Deze vereniging telt verschillende clubs en geeft  
Aikido, Iaido en Taijiquan trainingen in Mechelen  
en Elewijt.

De beoefening vindt steeds plaats in een  
ontspannen sfeer met respect voor de partner.

De trainingen zijn voor iedereen toegankelijk,  
ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw of  
kracht.

Beginners en gevorderden trainen en evolueren  
samen.



Voor informatie:  
**[www.mushashugyo.be](http://www.mushashugyo.be)**

Tai Chi Facebook Pagina:  
**[www.facebook.com/taichi.mushashugyo](http://www.facebook.com/taichi.mushashugyo)**

**Taijiquan** is geëvolueerd uit de oude Chinese  
interne krijgskunsten naar een bewegingskunst  
welke tegenwoordig vooral beoefend wordt  
vanwege de positieve invloed op de gezondheid.

Het wordt beoefend als een vorm, een reeks  
bewegingen die in een vaste volgorde worden  
uitgevoerd.

Er bestaan verschillende vormen welke zich  
onderscheiden door stijl, lengte en  
moeilijkheidsgraad.

Aangezien in deze vormen het martiale aspect  
nog aanwezig is kan men zich desgewenst verder  
verdiepen in de interne krijgskunsten door het  
beoefenen van de toepassingen, pushing hands  
en de wapenvormen zoals o.a. taiji zwaard,  
sabel, waaier en stok.

**Door de zachte en vloeiende bewegingen  
is Taijiquan geschikt voor elke leeftijd.**

**Qigong** is een verzameling van Chinese  
gezondheidsoefeningen,  
ademhalingsoefeningen en zelfmassage  
technieken die het energieniveau verhogen, de  
energiecirculatie door ons lichaam verbeteren  
en het immuunsysteem versterken.

## Seizoen 2018-2019

### Zondagvoormiddag:

Budohal Elewijt  
Driesstraat 26, 1982 Elewijt  
11h00 - 12h30: Qigong, Meditatie  
en Taijiquan

**[karine@mushashugyo.be](mailto:karine@mushashugyo.be)**

### Woensdagavond:

IHAM Sporthal  
Bautersemstraat 57, 2800 Mechelen  
20h00 - 21h25: Qigong en Taijiquan  
21h30 - 22h00: Taiji wapentraining

### Donderdagavond:

Budohal Elewijt  
Driesstraat 26, 1982 Elewijt  
20h30 - 22h00: Taijiquan voor  
(half) gevorderden

### Vrijdagavond:

Den Boemel Sporthal  
Bautersemstraat 63, 2800 Mechelen  
20h00 - 21h00: Taiji waaier  
21h00 - 22h00: Taiji korte stok

**[swa@mushashugyo.be](mailto:swa@mushashugyo.be)**