



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

udsendt af

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Sommerlejr 2016 med Fan Xiulan. Lørdag 10. og søndag 11. september, på Martinus Center Klint

Igen i år skal vi mødes til 2 intensive dage med Fan Xiulan, dage hvor vi skal fordybe os i Biyun Metoden, udveksle erfaringer og ideer, bade og hygge.

Det er et super energi påfyld til vinterens træning og undervisning. Fan Xiulan har altid noget nyt i ærmet, så gå ikke glip af at få det sidste nye med i din egen træning.

Sæt kryds i kalenderen så du kan være med.

Prisen for lejren bliver 1.600 kr. Ved tilmelding før d 15. august er prisen 1.400 kr.

Der kommer meget snart deltaljeret brev ud om lejren.

For mere information kontakt Karen Vinding tlf 2625 4940 eller krop@karenvinding.info



Årgang 2016 nummer 10
Redaktion Elsebeth Krogh

Sommerlejr 2016 med Fan Xiulan	1
Sommertræning i Kongens Have, København	2
Børne Qigong i skolen	3
Børne Qigong i skolen - fortsat	4
På træningslejr i Sverige	5
Instruktør fordybelsesdag og sommerlejr i Sverige	6 7
Nyt fra bestyrelsen.	8
Peace Power Qigong Nyt	
Biyun Foreningen Præsentation af ny formand	9

Fra redaktionen:

- Hermed juli nyhedsbrev. God sommer med masser af livgivende Qi ønskes til alle.
- Tak for bidrag til bladet og tak til Lone Holde med det skarpe korrektur øje.
- ALLE er velkomne med indlæg. Materialet kan være bredt, blot det er relateret til Medicinsk Qi Gong. Send meget gerne helsehistorier, og gerne fotos.
- Send jeres bidrag i Word format, og send fotos vedhæftet.
- Materialet til næste brev skal være mig i hænde senest 1. oktober 2016.
- Send materiale til elsebeth.krogh02@gmail.com
- TAK



Sommertræning i Kongens Have København

I denne sommer har der været, og er der stadig, tilbud om Jichu Gong træning i Kongens Have i København. Her er besked fra de to instruktører der står for træningen:

Vi holder ferie i juli (man.d. 4.7. til og med man.d. 1.8.)

Når vi starter igen mandag d. 8. august til og med mandag d. 29. august udvider vi invitationen til fællestræning til også at omfatte alle, der endnu ikke har lært

Jichu Gong, men gerne vil ha' en smagsprøve. Spred gerne budskabet og kom selv og vær med.



Vi mødes kl.16 ved indgangen til Kongens Have overfor Statens Museum for Kunst og går samlet ind i haven og træner til ca. kl.17. Send en sms/ ring og tilmeld dig træningen senest samme dag, så vi ved, hvem der kommer. På den måde risikerer du ikke at gå forgæves, hvis vi aflyser pga. regn eller voldsom blæst.

Mange hilsner Lise-Lotte 3031 7138 og Zsuzsanna 5374 3547



Børne Qi Gong i skolen i vinteren og foråret 2016

I løbet af vinteren og foråret har jeg haft flere forløb i folkeskolen.

I februar og marts var jeg i 6 uger i mit barnebarns 0.klasse på en skole i Københavns området, for at lære børn og voksne at træne. Det foregik 2 gange om ugen i en lektion pr gang. Det var et tilbud fra min side, og kostede derfor ikke skolen noget, hvilket der heller ikke ville have været penge til. Jeg havde imidlertid lyst til at prøve modellen med 6 uger og 12 gange, og havde her en målgruppe.

I Børne Qi Gongen træner man de 5 dyr, der hører til Traditionel Kinesisk Medicin. Den røde Fugl, Den sorte Bjørn, Den sølvglinsende Tiger, Den grønglinsende Abe og Den gyldenbrune Unghjort. Desuden er der en kraftøvelse, som man træner før hvert dyr, og en stille Børne Qi Gong metode.

Kraftøvelsen er de fleste børn vilde med, og efter de første gange, kom stort set alle børnene i gang med at træne. Vi gennemgik dyrene et efter et for hver time, og repeterede dem vi lærte de sidste gange, således at de til slut kunne alle dyrene.

Metoden er en udfordring for børnene, dels fordi øvelserne skal trænes langsomt, dels fordi man skal være stille når man træner. Men efterhånden som de kom ind i træningen udtrykte de glæde ved at blive mere rolige og nød at være stille.

Fortroligheden med træningen bliver en del forstærket ved at jeg har alle dyrene som tøjdyr, og dem elsker børnene. Børnene i denne gruppe gav dem navne og krammede dem. Til hver time kom de med deres egne tøjdyr, som skulle sidde ved siden af mine.



Efter sidste lektion fik de alle et diplom, som I kan se af billedet. Vi afsluttede forløbet med en lille fremvisning for forældrene en morgen, og forældrene fik lov til også at prøve at træne. Tilbage meldingen fra dem var, at børnene havde fortalt en del om det derhjemme og havde vist øvelserne for forældrene og prøvet at få dem med til at træne.

Min konklusion på forløbet var, at det var en fin alder (6 år), men at gruppen var for stor, fordi de kom til at forstyrre hinanden. Så for eftertiden vil jeg foretrække at have halve klasser, når det er de yngste elever.

(fortsættes på næste side)



Det andet forløb jeg vil fortælle om her var i en 1.klasse i en omegnskommune til København. Jeg havde fået lov at lave tilbuddet via min arbejdsplads – den lokale Musikskole – og tilbuddet skulle derfor også indeholde musik discipliner. Tilbuddet kaldte jeg ”Filliong Qi Gong”, og skulle vare i 12 uger, med 2 timer pr uge, altså dobbelt så langt som det første.

Klassen var en problematisk klasse med en voldsom mobbe konflikt. Den bestod af 18 7-8 årige. Klassen havde fået forstærkning i form af en ekstra lærer fra december, og de havde ved hjælp af konsekvenspædagogik og meget stram struktur fået en del mere arbejdsro og mobbe fred i klassen.

Men der var en ret negativt ladet og udskældende tone og stemning, og børnene var på vagt over for hinanden.

Børnene var lige fra starten af Qi Gong forløbet meget nysgerrige og aktive og rimelig fokuserede.

Også i denne klasse var det meget godt med tøjdyrene, og børnene fandt lynhurtigt på at de ville tage egne tøjdyr med. Jeg betingede at det skulle være samme slags som Qi Gong dyrene.

Alle dyrene vi træner har en fordybelse, som vi snakker fælles om: bl.a. at være lykkelig (den røde fugl), modig (den sorte bjørn), klog (tigeren), smidig (den grønglinsende abe) og opmærksom (hjorten)

Børnene i denne klasse var meget engagerede i disse snakke, og gennem flere af dem kom vi ind på hvordan børnene var over for hinanden i klassen. Jeg lavede den regel, at mens de var i ”mit” lokale måtte de ikke kommentere hinanden – hverken positivt eller negativt. Jeg kaldte musikken, som vi bruger til Børne Qi Gongen for ”tryllefløjten” og den tryllede så at man skulle lade hinanden gøre hvad de hver især kunne og magtede. Det virkede rent faktisk. Børnene respekterede det.

Et par gange delte jeg børnene, så halvdelen trænede, og de andre så på, og måtte bagefter KUN fortælle hvad de syntes var godt og fint ved det de havde set.

Til træningen hører også en massage, som børnene laver på hinanden. De skal være 7 år før de arbejder med det, så det var jo oplagt at tage den metode med her også. Og hold da op, hvor var de gode til det, og glade for det. Jeg var meget glædelig overrasket over hvor stor entusiasme, koncentration og omsorg for hinanden de lagde for dagen, når de gav og modtog massage.

Efterhånden som børnene fik trænet sig ind i metoden – og lærerne ligeså – blev stemningen i klassen gradvist mere rar og børnene blev mere omsorgsfulde og søde overfor hinanden, og jeg må som helhed sige, at det blev et helt vinderligt forløb med nogle fantastisk skønne børn med mange, mange ressourcer. Klassen som helhed landede et helt andet og meget mere lydhørt og dejligt sted, da vi afsluttede forløbet efter de 24 gange.

Lærerne sagde ved evalueringen, at drengene som helhed havde fået mere styr på deres krop, og at klassen fungerede meget bedre. Forældrene havde også snakket meget positivt om forløbet, fordi de kunne mærke at børnene var blevet mere rolige.



Jeg er efter disse forløb ikke i tvivl om at Børne Qi Gongen kan gøre en stor forskel for de børn, der lærer metoden, og jeg er dybt taknemmelig over at muligheden for at arbejde med børn og Qi Gong findes. Børn har sådan en let energi, og der er ofte ikke lang vej, når børn ændrer sig. Det er ofte enklere end man tror – bare man tror på dem, og respekterer dem.

Børn bærer lyset!

Marianne Jaworski



Sommerlejr i Sånga Säby, Stockholm

Lige hjemvendt fra en utrolig fin tur til Stockholm, hvor vi bl.a. deltog i sommerlejren på et conferencecenter lidt udenfor Stockholm. Et sted der gav stor mulighed for fordybelse, et sted der var omgivet af smuk natur og hvor det var muligt at svømme i søen og bagefter gå i sauna. Rigtig fin afslutning eller begyndelse på en dag.

Fan Xiulan var i hopla, assisteret af Niko. Hun lærte os bl.a. at åbne hjertets port til vores egne potentialer, og meget omkring det energiarbejde Qi Gongen er, og hvorfor det er så vigtigt at vi fordyber os i træningen. Træningen er kroppens rensningsanlæg.

Der var inviteret lærere udefra til at komme med små oplæg, alle indlæg som supplerede vores arbejde.

Marie Bergman lavede en koncert med syngeskåle. Hun startede med at synge og spille Skyddsänglen af Louise Hay. Den berørte alle dybt.

Bagefter spillede hun på gamle tibetanske syngeskåle som førte os dybere ind i kroppen. Senere var der meditations koncert med Lasse Englund og sønnen Frederik. Det var utrolig rart at blive ført af tonerne.

Anna Bornstein fra "Drömmen om det Goda" fortalte inspirerende om sit arbejde og om hvor vigtigt det er at vi alle må arbejde bevidst for at lyset kan vende tilbage. Vi har brug for at kontakte vores potentialer, skabe kontakt til naturen og aflægge alle vores attributer. Spørg dig selv: Er jeg ærlig, er jeg ægte? De indsigter vi får er energipakker der indeholder vejen til vores kraft.

Marianne Jarworski kom med et spændende oplæg om sine erfaringer med børne Qi Gong.

Peter Lindblom, læge, snakkede om undersøgelser der laves omkring hjerne og Alzheimers og hvorfor Qi Gong er godt i den sammenhæng.



Et fuldt program der fyldte kroppen og stadig er som en stor inspirations kilde til den daglige træning.

Det var rigtig rart at se så mange der arbejdede sammen om at skabe et godt sommertræf. Der manglede ikke noget og der var altid nogen at spørge til råds.

Kirsten Lohmann, vores egen formand, formåede sammen med de svenske at starte en ny facebook gruppe: Biyuninstruktør i Norden, et forum hvor vi kan udveksle og samarbejde. Bliv medlem af gruppen hvis du er instruktør.

Næste sommertræf er her i Danmark d. 10 – 11 september. Det bliver igen på Klint. Afsæt datoerne allerede nu så du kan blive fyldt af energi til vinterens træning. Mere information er på vej.

Karen Vinding

Instruktør fordybelsesdag og sommerlejr i Sverige:

Vi var 3 glade kvinder, der drog mod Stockholm torsdag den 30. juni for at deltage – dels i instruktør fordybelsesdag om fredagen på Biyun akademiet i Stockholm, dels i den svenske sommerlejr på det skønneste sted, Sånga Säby konferens.



Da vi rejsetrætte ankom til Biyun akademiet torsdag aften, blev vi indlogeret i kometstensrummet, og Fan Xiulan lavede dejlig aftensmad til os og Maud, som bor i nærheden og er en stor hjælper og ressource på Biyun akademiet.

Vi fik dejlig mad efter principperne i "Mad som medicin".

Herefter fik vi en lille guidet aftentur af de to lokalkendte, Fan Xiulan og Maud, ned til den stockholmske skærgård, hvor vi fandt en fredelig plads i aftensolen og lavede lidt stille Qigong....Og så "hjem" klar til at se dyner.....

Om fredagen var der instruktørfordybelseskursus for svenske instruktører. Vi var ca. 30 mennesker, og det var en vidunderlig dag med meget stilhedstræning.

Fan Xiulan foretog om hjertets energi, og om at åbne hjertet, om sammenhængen mellem krop og sjæl, og om, hvordan tanke og tale påvirker og åbner eller lukker vore hjerter, eller trætter det. Hun citerede bl.a. følgende kinesiske "ordsprog": "Hjertet er tungens rod – når du snakker meget, trættes hjertet".

Kroppen elsker den metode, som vitaliserer den – og det skaber aha oplevelser som "aha, der er noget, jeg kan gøre for mig selv".

Her er Biyun metoden jo en gave, og Fan Xiulan opfordrer til, at man træner dagligt for at få det største udbytte af metoden – man kan få det ind i sit liv som en "indre" pleje, fuldstændig på linie med, at man hver dag børster tænder og går i bad for at pleje den ydre side af kroppen.

Her opfordrer hun især instruktører til at træne dybere metoder (De 5 elementer og Stille Qi Gong) til selvindsigt og fordybelse, så Biyun Qigong ikke kun er "teknikker" som bl.a. Jichu Gong og Dong Gong, men bliver vejen til dybere forståelse af ens eget potentiale og åndelige udvikling, og man hermed har mulighed for at blive en mere oplyst lærer for sine elever.

Der er et bombardement af information på jorden nu....vi kan bedre sortere i informationsstrømmen, når vi er i kontakt med vores hjertes indre kraft og visdom

Så en stor opfordring fra Fan Xiulan til alle: Træn gerne Qigong i naturen i stilhed, til naturens lyde



Lørdag og søndag deltog vi i den svenske sommer lejr, arrangeret i samarbejde med den svenske medlemsforening Gröna Dragan.

Vi boede i fuldstændig vidunderlige omgivelser ved bredden af Mälaren, Sveriges 3. største sø, vest for Stockholm...

Vi spiste skøn mad, og mødte dejlige, givende og inspirerende mennesker – der var en sand synergieffekt....

Der var både instruktører og udøvere af Biyun Qigong, og også folk, der aldrig havde trænet. Bl.a en ung musiker ved navn Dan, som deltog af nysgerrighed efter at have læst i Fan Xiulans bog hjemme hos sine forældre...

Vi fik hilst på den svenske bestyrelse i Gröna dragan, og vi fik grinet og boundet og netværket, hentede og gav idéer....meget inspirerende.



Temaet på sommerlejren var "Ljuset återvänder".

Fan Xiulan holdt nogle forelæsninger i tråd med temaet fra instruktør fordybelsesdagen – om at åbne sit hjerte og forøge sin livskraft.

Hun guidede os i vidunderlige Stille Qigong sessions med hjælp fra Niko Nygrens rolige og vidunderlige svenske oversættelse, og vi fik små øvelser med bankning og klappe øvelser, som stimulerer meridianbaneenergiene.

Og så blev der selvfølgelig lavet smagsprøver på forskellige Biyun Qigong metoder, bl.a. børne qigong, foryngnings qigong og delfinkraftens qigong.

På lørdagens program var også to små vidunderlig musik-meditationer.



Skønne Marie Bergman, som I vil kende fra Fan Xiulans bog, hvor hun har skrevet kapitlet "Om sang og qigong", gav os en helt vidunderlig klangmeditation, hvor hun spillede på tibetanske klangskåle som ledsagelse til en smuk sang med tekst inspireret af bl.a Louise Hay.

Efter en dejlig 3 retters middag, hvor der rigtig blev networket og skabt kontakter, fulgte en ligeledes hjerteåbnende koncert med Lasse Englund og hans søn, Frederik.

Søndag blev der morgen trænet, og efter en dejlig morgenmad fortsatte programmet med mere stilletræning af Fan Xiulan.

Søndagen bød også på et spændende oplæg samt flere meditationer af Anna Bornstein, som har udviklet metoden "Dream of the good" på skoler i Sverige.

En fantastisk dame på over 70 år, som har arbejdet inden for feltet i mere end 3 årtier, opnået fantastiske resultater og samlet en guldgrube af erfaring.

Og så drog vi mætte af indtryk mod Danmark igen.....



Kirsten Lohmann

Nyt fra bestyrelsen:

På vintertræffet i januar blev der valgt flere nye ind i bestyrelsen. Andreas, formand gennem 4 år, valgte at træde ud af bestyrelsesarbejdet for at målrette sin energi udbredelsen af Peace Power Qigong.

Lars-Elias, som tidligere har bestridt posten som kursuskoordinator, meldte sig til formandsposten, og blev valgt.

Lars-Elias blev dog kort tid efter langtidssygemeldt, og har valgt at trække sig fra bestyrelsen igen.

Den siddende bestyrelse – hvoraf flere som nævnt er helt nye i bestyrelsen, og for fleres vedkommende også relativt nye Biyun-Qigong udøvere – har således brugt forår og forsommer til at lande i arbejdet, samle tråde, fordele opgaver m.m.

Ny formand er Kirsten Lohmann Andersen, som vil præsentere sig senere i dette nyhedsbrev. Karen Vinding er suppleant, og træder ind i bestyrelsen.

Uddannelsesudvalget har fået godkendelse fra Fan Xiulan til at starte en senior-leder uddannelse. Informationer herom kommer på hjemmesiden.

I dette lidt turbulente forår har det været meldt ud, at Göran ville komme til Danmark og undervise i bl.a. TKM. Dette har desværre ikke været muligt at nå at arrangere af flere årsager, så de næste kurser med undervisning fra Sverige bliver i september, hvor Fan Xiulan kommer til Danmark og holder kurser samt sommerlejr.

Datoer for kurser med Fan Xiulan fremgår af hjemmesiden – nærmere info og tilmelding følger snarest.

Peace Power Qi gong –aktiviteter

Andreas har gennemført 2 kurser med Peace Power Qi Gong. Kursus i januar og juni. Sidste kursus sammen med PPQG instruktør Lene Fibiger.

Historie fra kurset:

En af deltagerne fra kurset i juni, var gået ned med stress ifb. arbejdet. Hun var ret træt, ukoncentreret og udmattet da hun kom første dag. Men efter 2. kursusdag lagde vi alle mærke til hvordan hendes øjne blev mere klare og åbne og hvordan hun langsomt kom mere "tilbage til sig selv". Hun fortalte selv hvordan hun oplevede at være mere i kontakt med sig selv og mere afbalanceret efter de to dage. Det var en rigtig god oplevelse for mig som instruktør.

Nogle deltagere synes enkelte øvelser var udfordrende ift. kropsbalance. Peace Power Qi Gong er en metode som oprindeligt blev udviklet til unge fra 13 år, så det er klart at den kan opleves udfordrende hvis du ikke træner balance til dagligt. Men efter noget træning, kommer balancen. Og det er fantastisk at se hvordan deltagerne udvikler egen balance og fokus efter 2 dage.

På PPQG kurset taler vi sammen om:

HVAD VIL DET SIGE AT VÆRE NÆRVÆRENDE OG OPMÆRKSOM?

HVAD ER ÅRSAGER TIL MANGLENDE NÆRVÆR ?

HVORDAN MAN KAN BRUGE QI GONG I EN TRAVL HVERDAG TIL FOKUS, 5 MIN. RO OG MERE NÆRVÆR?

Kommende kurser

Næste kursus bliver i oktober måned, dato er ikke fastlagt. Skriv gerne til Andreas, hvis du er interesseret. Så har du mulighed for at vi kan tilpasse datoen til din kalender.

Venlig hilsen **Andreas Borg** andreas@socialiqacademy.com

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Præsentation af den nye formand:

Jeg hedder Kirsten Lohmann Andersen og er 57 år, bor i Glamsbjerg på Fyn og er gift med Allan, som også træner Qigong. Har to voksne børn, Mads på 24 og Kia på 22 år (som jeg endnu ikke har fået til at træne Qigong...).

Jeg er uddannet sygeplejerske samt sundhedsplejerske og arbejder som sådan hver 2. weekend på barselsafsnit Vuggen, OUH. Siden 2006 har jeg også arbejdet inden for den alternative/komplementære verden som kranio-sakral terapeut og siden healer, og det meste af min arbejdstid ligger i min dejlige klinik.

Jeg mødte først Qigong for relativt nylig – var på mit første kursus i Jichu Gong hos Louise i juni 2013.

Siden er det gået stærkt med kurser, og i marts i år blev jeg instruktør i Jichu Gong, og har afholdt mit første kursus i juni måned.

Jeg glæder mig helt vildt til at komme ud og undervise noget mere, og har flere gode idéer.....

Jeg blev formand sådan lidt ad bagvejen, da Lars-Elias blev sygemeldt.

Det har været en spændende udfordring, som har bragt mig i kontakt med mange aktive og dejlige mennesker, og jeg glæder mig til mit fortsatte virke som formand (indtil videre...), hvor jeg vil gøre mit bedste for at være med til at opfylde foreningens formål med at få udbredt kendskabet til denne dejlige metode: Biyun Qigong.



Den nye bestyrelse

Formand: Kirsten Lohmann

Kasserer: Alice Jensen

Bestyrelsesmedlem: Helga Thorup

Bestyrelsesmedlem: Sanne Rosenqvist

Bestyrelsesmedlem: Karen Vinding

Suppleant: Elena Enemark Nielsen

Revisor: Bjarne Hejlskov

Revisorsuppleant: Lis Nielsen



Fællestræning i Danmark arrangeret af Biyun Foreningen

København - sommertræning i Kgs. Have

Roskilde - den anden torsdag i måneden

Ålborg - planlægges løbende

Odense - første tirsdag i måneden

Vejle - første onsdag i måneden

Træningen er gratis for medlemmer af Biyun Foreningen.

75 kr. pr. gang for andre.

Se hjemmesiden for detaljer om tid og sted: <http://www.biyun.dk/faellestraening>