



QIGONG

efter Biyunmetoden

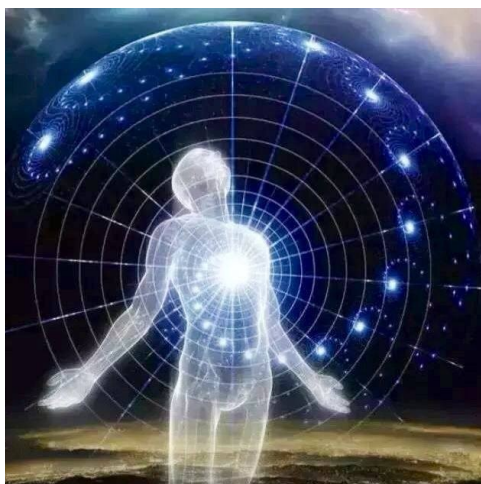
Nyhedsbrev

udsendt af

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

På lyd Qi Gong kursus med Fan Xiulan

Årgang 2016 nummer 11
Redaktion Elsebeth Krogh



STOR TAK til Grand Master Fan Xiulan for en fantastisk Lyd Qi Gong workshop.

Lyd er medicin, og lydets vibrationer har en dyb transformativ effekt på vore kroppe.

Vi arbejdede med mantras, lyd og recitationer efter Biyun metoden. Den medicinske Qi Gongs væsentligste formål er at harmonisere Yin og Yang, Himmel og Jord. En meget kraftfuld Qi Gong metode til selvhealing.



Denne workshop var en unik mulighed for at lære forskellige former for Lyd Qi Gong og håndpositioner af en Mester. Alice Fyhring



Der var stor interesse for kurset om lydkraftens hemmeligheder

På kursus med Fan Xiulan	1
"Pirat lejr" i Lumsås	2
Qi Gong på Island	3
Qi Gong på Island, - fortsat	4
Helsehistorie	
Invitation til Vintertræf	5
Meridian kursus	6
Nyt fra bestyrelsen Brev fra formanden	7

Fra redaktionen:

- Hermed oktober nyhedsbrev.
- 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 20. januar 2017
- Send materiale til elsebeth.krogh02@gmail.com
- TAK

Elsebeth



"Piratilejr"

Da sommerlejren med Fan Xiulan 10. og 11. september blev aflyst blev der taget et hurtigt initiativ og inviteret til "piratilejr" i stedet. Fem Qigong'er mødtes i strålende sommervejr i et skønt sommerhus ved Lumsås. Her havde vi en uforglemmelig weekend med Qigong træning i haven, på altanen og på stranden, plus meget andet. Uden den store planlægning blev der også fin plads til vandre – og svømmeture, syngeskåle, englekort, guidet meditation, mantras, gruppehealinger. Fire af os havde få dage forinden været på Fan Xiulans kursus i lydkraftens hemmeligheder, så nu fik vi repeteret sammen og sunget os sikre i de forskellige mantra recitationer. Der blev også fremtryllet de dejligste madretter som vi spiste på terrassen. Søndag var der ingen af os der havde travlt med at komme hjem.

Elsebeth Krogh



Da Biyun Metoden kom til Island

I august var jeg i en uge frivillig på Sólheimar på Island. Sólheimar er en økologisk landsby og samtidig bosted for ca. 50 psykisk udviklingshæmmede. Stedet var først på Island – og har stadig førertrøjen på – hvad angår økologi og bæredygtighed. Er i dag den største producent af økologiske grøntsager på Island og er innovative i forhold til udvikling af skovdrift og termisk baseret energi.

Jeg arbejdede på Sólheimar i 9 måneder i 1970/1971 (da var jeg meget ung...). Sidste år vendte jeg for første gang tilbage og konstaterede, at 12-15 af beboerne var de samme som for ca. 45 år siden. Det var meget rørende for mig at gense både stedet og beboerne og vidste straks, at dér måtte jeg tilbage til.

Da jeg som qigong-instruktør har Biyun-metoden i rygsækken, måtte den også med til Island. Jeg annoncerede således hjemmefra, at jeg gerne ville introducere metoden over et par aftener. Da jeg kan lidt islandsk var annonceringen på islandsk, men jeg meldte også ud, at undervisningen/ introduktionen måtte blive på engelsk. Stor tak til Elsebeth for at jeg måtte gøre brug af hendes engelske hjemmeside. Og til Lene Abro for – i sin ferie – at gå på posthuset med den sidst forefindende engelske Jichu Gong-cd.



Heldigvis kender jeg så meget til islandske forhold, at jeg ved, at man skal kunne improvisere efter forholdene. Det har nok noget med det meget omskiftelige vejrlig at gøre.

Hende, jeg pr. mail havde aftalt med hvor, hvem (personalet – ifølge min islandske kontakt), hvornår, annoncering m.v., viste sig at være på ferie, da jeg kom derop. Det var således uklart, hvem annonceringen var nået ud til. Døren til huset, hvor vi kunne være viste sig at være låst. Cd-afspilleren, som havde virket om eftermiddagen i et af værkstederne, strejkede pludselig. Der kom beboere med (som altså kun forstår islandsk), den engelske cd mangler musikdelen osv, osv,

Men i kraft af skønne deltagere, en omstillingsparat instruktør og dejlig livgivende grøn the, fik vi nogle herlige timer sammen.

Når jeg efterfølgende mødte én af de deltagende beboere, Pálina, sagde hun hver gang "sådan" og viste mig indsamlingsøvelsen. Hun og Erla Björk (med Downs syndrom) var begge meget koncentrerede og optaget af træningen. Den tredje beboer, Rúnar, var mest træt. *(fortsættes)*

Qigong på Island, - fortsat

Ud af Islands befolkning på ca. 330.000 lykkedes det mig at få introduceret Biyun Metoden til 3 ansatte, 3 beboere, 2 børn (den ene ansattes børnebørn på 10 år og 14 år). Dertil en besøgende dansk kvinde fra Frederiksberg.

Man skal jo starte et sted....



P.s. Da jeg ikke fik taget billeder fra træningen (havde nok at se til..), får I i stedet et stemningsbillede fra omegnen samt et billedet fra morgensamlingen på Sólheimar.

Lis Bodil Nielsen, Roskilde

Helsehistorie

Qigong træning giver mig en dejlig følelse i kroppen

Mit møde med qigong startede på et weekend kursus i februar i år hos Lone Holde, og hvilken oplevelse jeg fik.

Efter første dag kom jeg hjem med en dejlig følelse i kroppen - og jeg trænede også da jeg kom hjem efter første dag - kunne ikke lade være.

Jeg havde haft problemer med nakkesmerter i nogen tid. Min overraskelse kom søndag morgen, hvor jeg opdagede at mine smerter var aftaget og jeg følte mig rigtig godt tilpas - og havde en fantastisk følelse i kroppen.

Jeg er vild med qigong formen og dyrker stadig qigong - har nu trænet det i 6 måneder og har megen glæde af det.

Lugga

Invitation til Vintertræf 2017

Vi – arrangørerne af Vintertræffet (Allan + Kirsten) – varmer op til at arrangere alle tiders dejlige træf midt i vinterens mørkeste tid, og som optankning efter jule-travlhed og velsignelser.

Så husk – sæt kryds i kalenderen i weekenden den 14. og 15. Januar 2017

Vintertræffet finder igen sted på det dejlige kursussted Stenstruplund på Sydfyn (www.stenstruplund.dk)

Nærmere program, pris og tilmelding følger snarest.

På vintertræffet skal vi skabe en fest.

Vi skal selvfølgelig lave en masse dejlig, opløftende fællestræning, men også snakke / grine / danse / lege ??? – og spise god mad (dét er sikkert og vist på Stenstruplund)

Vintertræffet er IKKE et kursus – men en mulighed for at mødes om en fælles interesse, og opleve den fantastiske energi, der ligger i at træne sammen.

Og så snakke, udveksle ideér, skabe kontakter på kryds og tværs og hvad der ellers popper op.

Så kom og vær med med DIN energi, og lad os sammen skabe synergi, der vil noget, til året der kommer.

Vi – Allan og Kirsten – modtager gerne tilbud om spændende / sjove / opløftende indslag til programmet, samt fra jer instruktører masser af glade tilbud om at stå for diverse fællestræninger.

Mail eller ring til Kirsten på: kisserlohmann@yahoo.dk tlf 29 63 53 63

Helt overordnet forløber det sådan, at der er ankomst ca kl 12.30-13 om lørdagen og afrejse kl ca 15 om søndagen.

Vi programsætter hele lørdag til fælles aktiviteter og træning, snak og sjov, og så lægger vi som noget nyt Generalforsamlingen søndag formiddag. Så kan vi nå at lave træning før, og glæde os til en lækker frokost efter.

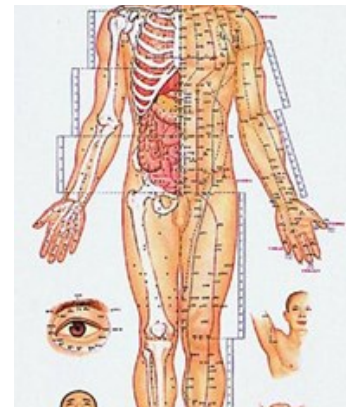
Kærlig hilsen arrangørgruppen,

Allan og Kirsten.



MERIDIANKURSUS

D. 19. OG 20. NOVEMBER



En weekend hvor vi vil fordybe os i Biyun Metodens sammenhæng med meridianerne.

Du får viden om meridianerne og deres forløb i kroppen
Du får en dybere forståelse af Biyun metodens helseeffekter
Du får introduktion til klassiske akupunkturpunkter
Du får introduktion til tuina/akupressur
Du lærer en meridianmassage som du kan afbalancere dig selv med
Undervejs vil vi træne både qi gong og stilhed.

Lørdag d. 19. nov. kl 10-16, Søndag d. 20. nov. kl 10-16

Sted: Kulturhuset, Lyrskovsgade 4, 4. sal, Vesterbro, København V

Pris: 1500 kr til Danske Bank 4930 4561325 eller mobile-pay 27119824

Information: Karen Bro tlf 2711 9824 eller Karen Vinding tlf 2625 4940

Undervisere:

Karen Bro
Qi Gong instruktør,
Akupunktør TKM og psykoterapeut MPF



Karen Vinding,
Qi Gong instruktør
Rosen terapeut

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Kære medlemmer – et lille ord fra formanden

Nu går det mod enden af dette mit første år i Biyun Foreningens bestyrelse – og så oven i købet som formand!! Som nogle af jer nok véd, stillede jeg ikke op som kandidat til formandsposten, men fik den p.g.a. sygdom.

Det har været et meget spændende år, hvor jeg har haft kontakt til en masse dejlige mennesker i foreningen, som har hjulpet mig på vej i mine bestræbelser. Tak for det.

Jeg må dog erkende, at mit organisatoriske talent ikke strækker til en formandspost. Mit hjerte ligger "ude i marken", hvor jeg kan undervise og give den dejlige gave, Qigong er, videre til så mange som muligt, nu da jeg er blevet Jichu Gong instruktør.

Da jeg her i efteråret har valgt at opsiges mit job i det offentlige - og helt hellige mig min klinik med Kranio-sakral terapi og healing - glæder jeg mig til at få dette nye felt ind i mit liv til gavn for mine klienter og hvem jeg ellers måtte møde på min vej som instruktør.

Derfor er det mit ønske at stoppe som formand så hurtigt, som det er organisatorisk muligt – og gerne til generalforsamlingen i januar, hvis det er muligt. Jeg forbliver selvsagt i bestyrelsen endnu et år.

Så hvis der er nogen af jer derude, der går rundt med skjulte talenter og har lyst til at medvirke til at forme foreningen ind i den nye tid, så grib chancen !!

Formand søges. Det er en flok dejlige, dedikerede mennesker, denne forening består af.

Kærlig hilsen Kirsten



Bestyrelsen

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 - pt ingen fællestræning

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>