



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Årgang 2014 nummer 3
Redaktion Elsebeth Krogh

Kurser og træningslejr med Fan Xiulan, foredrag med Skabersans, kursus med Connie Tian

Kursus 1 - Foredrag "Hvordan kan jeg få succes som instruktør i Qi Gong efter Biyun Metoden?"

Tid: Mandag den 8. september kl. 18.30 - 21.00

Sted: Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg

Pris: Kr. 200,-

Tilmelding: www.biyun.skabersans.nu

Underviser: Jesper Strange Rasmussen, Skabersans

Kursus 2 - WAI Qi A

Tid: Tirsdag den 9. og onsdag den 10. september

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Frederiksberg

Pris: 2.500,-

Underviser: Fan Xiulan (med tolk)

Forudsætninger: 5 Elementers Qi Gong

Kursus 3 - Fredskraftens Qi Gong - del 2

Tid: Torsdag d. 11. og fredag d. 12. september

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Frederiksberg

Pris: 1.800,-

Underviser: Fan Xiulan (med tolk)

Forudsætninger: Fredskraftens Qi Gong - del 1.

Kursus 4 - 2 dages fordybelse med Fan Xiulan

Tid: 13. og 14. september

Sted: Martinus Center Klint, Nykøbing Sj.

Pris: forskellige priser/overnatningsmuligheder, se biyun.dk

Forudsætninger: ingen

Kursus 5 - Kvindens Qi Gong

Tid: Ikke fastsat endnu - følg med på hjemmesiden

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, 2000 Frederiksberg

Pris: 1.800,-

Underviser: Connie Tian (Fan Xiulans datter)

Forudsætninger: Kun for kvinder

For detaljer om træningslejren, kurserne og foredrag, se hjemmesiden:

www.biyun.dk

I dette nummer:

Kurser med Fan Xiulan, foredrag, kursus med Connie	1
Generalforsamlingen	2
Helsehistorie Børne Qi Gong	3
Facebook Kurser med Göran	4
Vintertræf 2015	5
Børne Qi Gong - fortsat	6
Biyun Foreningen	7

Fra redaktionen:

- *Nyhedsbrevets overlevelse er afhængigt af bidrag fra JER. Hermed en venlig opfordring til alle til at bidrage med materiale. Send gerne fotos, og gerne helsehistorier, tilbagemeldinger på Biyun træning. Indholdet i øvrigt kan være BREDT, så længe det er relateret til Medicinsk Qigong.*
- *Brevet udkommer kvartalsvis. Bidrag til næste brev skal helst være mig i hænde senest 1. oktober*
- *Send materiale til elsbeth.krogh02@gmail.com*
- TAK



Generalforsamlingen, - Den nye bestyrelse er startet / Kate Kusk

Vi ville jo prøve noget nyt i forbindelse med generalforsamlingen i år, ved at få muligheden for at deltage via Skype. Så mens krumtappen af generalforsamlingen sad i København, var 4 med på video. Indrømmet, forbindelsen kunne have været bedre, men det var alligevel en succes, og bagefter var vi taknemmelige for overhovedet at kunne deltage på den måde.

Det kan være lidt anstrengende at deltage i et videomøde med flere deltagere, så umiddelbart efter generalforsamlingen afbrød vi forbindelsen og fortsatte hver "forsamling" for sig. Resten af dagens stod nemlig på diskussion og sparring omkring fremtidige arrangementer og hvilken retning foreningen ønsker, at bestyrelsen skal gå. Der blev snakket meget om fællestræninger ude og inde, opstartshjælp til instruktører, vinter- og instruktørtræf, kurser fra Biyun-akademiet og ønske om fokus på glæde, sammenhold og fordybelse.

Efter generalforsamlingen kom bestyrelsen til at bestå af: Andreas Borg, Marianne Jaworski, Tine Lindhardt, Helga Thorup og Kate Kusk. Suppleanterne er fortsat Sanne Rosenkvist og Elsebeth Krogh.

Bestyrelsen mødtes første gang i juni i Horsens, hvor resten af Danmark samme dag var samlet til koncert med Metallica. Men vi var seriøse og arbejdede koncentreret, - det meste af tiden. Resultatet blev, at vi kom godt i gang med samarbejdet og havde også fokus på emnerne fra generalforsamlingen, så vi håber, at vi får nogle succesfulde arrangementer i fremtiden.

Faktisk er vi allerede gået i gang med nye arrangementer. Blandt andet er vores nye danske kursuskoordinator for Biyun-akademiet Lars Ørrild næsten klar med sommerens kursusprogram, og jeg kan godt løfte sløret for, at sommerlejeren den 13. og 14. september bliver afholdt et nyt sted på Sjælland og programmet bliver aldeles fantastisk. Så du kan godt reservere dagene og begynde at glæde dig. Så er du klar når tilmelding er mulig og kan dermed sikre dig en plads.

Noget andet der også er på vej er minikursus for instruktørerne under emnet; i opstart af egen virksomhed. Der er planlagt to ens forløb i København og Jylland/Fyn.

Det sidste jeg vil nævne her er, at bestyrelsen har valgt fortsat at støtte op omkring fælles-træningen i Roskilde. Samtidig arbejder vi på et nyt koncept i Århus. Det kan du følge på hjemmesiden www.biyun.dk.



Generalforsamlingen
følges via Skype



HELSEHISTORIE

Senior QIGONG i Sverige/*Lisbet LaCour*

Her er en lille hilsen fra Sverige. Jeg hedder Lisbet La Cour og har det sidste år haft et hold med pensionister 1 gang ugentlig i Senior QiGong. Vi holder til nord for Helsingborg, ved Hallandsåsen. Vi startede med at være 5, men voksede til 11 og nu er der flere der venter på til høsten. Cool.....

Da vi sluttede inden sommerferien bad jeg om nogle tilbagemeldinger på hvordan QiGong havde virket for dem.

Her er nogle udtalelser, – jeg har oversat til dansk.

" Mine rygsmerter er forsvundet og jeg er blevet mere rolig"

" Jeg er blevet blødere i mine led og fået bedre balance"

" Min indstilling til livet er blevet mere positivt "

" Jeg har fået en bedre koncentration"

" Efter QiGong er jeg harmonisk og glad"

" Nu tager jeg ikke længere medicin mod angst "

Jeg syntes det er en gave at kunne formidle Biyun – metoden videre og vide at den gør en forskel. Så samtidig med at jeg hjælper mig selv, kan jeg også hjælpe andre.

Glad sommer til jer alle

Kærligste hilsner fra Lisbet

Børne Qi Gong i 4 børnehave-klasser / *Børne Qi Gong instruktør Marianne Jaworski*

I foråret 2013 underviste jeg 4 0.-klasser på en skole i Københavns omegn i Musik og Bevægelse. I den ene af klasserne var der en stor gruppe urolige og forvirrede børn. De løb rundt uden af registrere, at timen var startet, eller for at provokere til at få opmærksomhed, de var motorisk urolige og dårlige, og ude af stand til at sidde stille ret længe ad gangen. De kunne ikke forstå en fælles besked, var mest interesserede i at være frække eller spille klovn, så de andre børn grinede, og flere af dem havde meget lave tærskler for vrede og var aggressive og opfarende.

Der var i den klasse ca 8 stk af disse børn.

De ellers meget dygtige, erfarne og tålmodige lærere og pædagoger var slidte og skældte ud. Det virkede blot forstærkende på børnenes manglende selvjustits (og selvfølelse). Det var en ond cirkel, og jeg tænkte, at måske kunne vi prøve at træne noget børne Qi Gong sammen for derved muligvis at få lidt ro og fred på børnene.

Jeg spurgte de pågældende lærere i klassen om de ville være med på projektet. De sagde ja, og jeg satte som betingelse, at de IKKE måtte skælde ud og irrettesætte i mine timer. Det gik de med på.

Jeg spurgte en af parallelklasserne, som var en velfungerende klasse, og de ville være kontrolgruppe. Det ville de, og så kunne projektet starte. (fortsættes på side 6)

Facebook siden "Biyun Qi Gong - Danmark" / Alice Fyhring

Biyun Qi Gong foreningen i Danmark er på Facebook, som er et onlinebaseret socialt netværk, hvor tanken er at du kan dele billeder, beskeder, videoer, oplysninger og danne netværk med dine venner. Det sociale netværk blev skabt i 2004 af en gruppe Harvard studerende, som lagde deres version af det, vi i Danmark kalder en "blå bog" ud på internettet. Så i starten var Facebook kun designet til at blive brugt som kommunikation mellem studerende. Det blev dog hurtigt så populært, at det i 2006 blev tilgængeligt for alle.

Ligesom mange virksomheder og organisationer har Biyun Qi Gong foreningen deres egen Facebook-side. Her kan du følge med i hvad der sker af nyheder og aktiviteter, samt skrive hvis der er noget du gerne vil dele med andre. Kort sagt et forum hvor Qi gong interesserede kan blive delagtiggjort i og følge med i Fan Xiulans aktiviteter og opslag. På siden bliver der løbende opslået fælles træninger, kursusaktiviteter og Fan Xiulans nyhedsbreve og billeder. Alle medlemmer er velkomne til at bidrage med opslag, billeder og dele jeres historier og erfaringer med Qi gong.

Foreningens Facebook-side findes enten ved at indtaste "Biyun Qi Gong - Danmark" øverst i venstre søgefelt på din Facebook startside eller på hjemmesiden: www.facebook.com/Biyunqigong.

Hvis du gerne vil følge med i foreningens aktiviteter klikker du på knappen "synes godt om" i højre hjørne ved coverbilledet. Andre interessante funktioner:

Hvis du klikker på knappen igen kan du vælge om du gerne vil se notifikationer altså nyheds opdateringer fra siden på din egen startside. De vises i "globus" ikonet øverst i højre side på din startside. Du kan også tilføje siden til en interesseliste, ved at klikke på "Føj til interesser", klikke "Opret ny liste" og følg guiden. På din startside i venstremenuen under interesseliste kan du således fremover se nyheder fra foreningen. Desuden kan du trykke på "Følg" knappen på Biyun Qi Gong-Danmarks Facebook side, hvorved du ser foreningens opslag i dine nyheder.

Der findes en række andre Qi gong Facebook sider og grupper, der kunne være af interesse:

Det svenske Biyun akademi har en officiel Fan Xiulan Facebook side, der findes ved at søge på Biyunakademiet.

Biyunforeningen Gröna Draken Sverige, som er en åben gruppe om den svenske forenings arbejde.

Biyun Qi Gong, USA, der er en åben gruppe, om aktiviteter i USA.

Biyun Brasil, en åben brasiliansk gruppe.

Biyun Norge Instruktører, der er en lukket gruppe.

Biyun Peace Power Methods, en åben gruppe om Peace Power Qi Gong.

Dolphin Power Qi Gong, åben gruppe om delfinkraftens Qi gong.

Eventuelle spørgsmål og hvis der er brug for hjælp med opslag kan rettes til administrator Alice Jensen på alicefyhring@hotmail.com



Biyun-akademiet sendte Göran til København / Kate Kusk

I maj skulle Göran Jakobsson for første gang undervise i Danmark. Vi ønsker jo hele tiden kurser i Danmark, men Fan Xiulan kan ikke nå det hele. Heldigvis har hun nu besluttet, at Göran er klar til den udfordring og at han er den rigtige repræsentant at sende ud fra Biyun Akademiet. Dermed skal han delvis overtage nogle af de teoretiske kurser i Danmark. Denne gang underviste han i Tuina massage og traditionel kinesisk medicin.

Göran har været studerende hos grandmaster Fan Xiulan siden 1992, da hun første gang kom til Sverige, og han er instruktør i næsten alle metoderne. Han har studeret Tuina og akupunktur i Beijing, blev uddannet akupunktør i Sverige og er fast tilknyttet Biyunakademets Hælsocenter i Solan, Stockholm.

Jeg var selv med på Tuinakurset, og det var en god oplevelse. Göran er meget dygtig og god til at lære fra sig. Han underviser på let forståeligt svensk, af og til suppleret med engelske glosser. Det var super-godt.

Træffet januar 2015 på Stenstruplund /Karen Vinding og Lisbet LaCour

Sæt allerede nu kryds i kalenderen d. 10 og 11 januar 2015. Der skal vi igen mødes på Stenstruplund og fordybe os i Biyun Metoden.



Det er stedet hvor:

- vi inspirerer hinanden
- vi udveksler erfaringer
- vi lærer hinanden bedre at kende
- vi indhenter ny viden fra hinandens faglighed
- vi skal træne, grine, drille, lege, spise, snorke, gå ture, synge ...
- vi skal åbne ny tanker/ handleplaner for at få Biyun Metoden spredt

Vi i planlægningsgruppen vil gerne høre om du har noget du vil bidrage med på træffet. Det kunne f.eks. være at undervise i en af Biyun formerne, dele din faglige viden, synge med gruppen, dele digt eller historie som har inspireret dig, eller andet som du synes passer ind i træffet . Vi vil meget gerne modtage dine forslag inden d. 1 september.

Hvis du vil høre mere om træffet så kontakt:

Karen Vinding krop@karenvinding.info + 45 26254940

Lisbet La Cour lisbetlacour@gmail.com + 45 31719971

Vi glæder os til at lave træffet 2015, som en event der vil huskes resten af året.
Flere informationer følger.



Fotos fra træffet januar 2013 /Elsebeth



Børne Qi Gong i 4 børnehave-klasser / *Børne Qi Gong instruktør Marianne Jaworski*

(fortsat fra side 3)

Vi startede den første time med at lære kraftøvelsen, og den gik begge klasser meget op i, og syntes den var sjov. Den slutter med at man samler kraft i Dan Tian under navlen og står stille og forbereder sig på det dyr, man skal til at træne.

Første dyr vi trænede var Bjørnen. Jeg fortalte en historie om en bjørn, der gik hjemmefra for at lede efter honning (hvilket er forløbet i træningen). Begge klasser gik meget op i det, men klassen med de urolige børn var motorisk dovne og blev hurtigt trætte. Derimod var de super gode til at snakke om fordybelsen, som er at være en stor, stærk, modig og klog bjørn.

Omvendt var det med klassen med de velfungerende børn. De var ikke så vilde med at snakke, men gik efter timen hele vejen tilbage til klassen som bjørne.

Det næste dyr blev fuglen, og da det er en rød fugl man forestiller sig at være, havde jeg kopieret et billede af flamingoer, og lavet en historie om en morgen, hvor fuglene vågner da solen stod op.

Nu var kraftøvelsen genkendelig, og igen var den urolige klasse meget opmærksomme og interesserede i at snakke om de lidt store emner, der ligger i fordybelsen: at være smuk, lykkelig og fri. Der kom virkelig mange tanker frem i lyset. Den motoriske træning gik begge klasser op i. Man skal stå på ét ben.

Vi nåede lige at træne Tigeren en enkelt gang også. Og så kom lærer lock-ouden, og undervisningen blev suspenderet.

Ugen efter at lock-ouden blev afblæst, skulle samtlige børnehaveklasser i kommunen optræde på Rådhuset som afslutning på årets undervisning i Musik og Bevægelse.

Da vi jo ikke havde kunnet øve noget, besluttede jeg at lære Fuglen til de 2 øvrige klasser også, og så måtte alle 4 klasser optræde med det – fordelt på 2 forestillinger.



Det blev en kanon succes. Alle børnene gik op i det med meget stor koncentration, og der var muse stille blandt publikum, som var ca 300 forældre og søskende. Man kunne kun høre musikken, og den historie, som jeg havde lavet, og som blev læst op af en kollega.

Da børnene afsluttede øvelsen, stod de helt stille med lukkede øjne og hænderne på Dan Tian, og fokuserede. Jeg nåede at tælle til 30 – et halvt minut, og der var stadig helt stille i salen.

Jeg har efterfølgende været fuld af taknemmelighed og glæde over at der findes en så smuk og effektiv træning og at børnene har været glade for det ved jeg: alle børnene fra den urolige klasse havde inden sidste undervisningsgang lavet en tegning hver med det, som de syntes havde været sjovest til Musik og Bevægelse. Der var flamingoer på over halvdelen af de tegninger.....

(tilføjet af red: se videoklip fra forestillingen på vores hjemmeside <http://www.biyun.dk/videoer-og-billeder>)

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Bestyrelsesmedlemmer:

Formand: Andreas Borg
Næstformand: Kate Catharina Kusk
Kasserer: Marianne Jaworski
Tine Lindhardt
Helga Thorup
Suppleanter:
Sanne Rosenqvist
Elsebeth Krogh
www.biyun.dk



Enhver der træner Medicinsk Qi Gong efter Biyun Metoden og går ind for foreningens formål kan være medlem af foreningen.

Foreningen har som formål at fremme og styrke livskvaliteten både fysisk og psykisk ved hjælp af TKM (Traditionel Kinesisk Medicin) i almindelighed og Medicinsk Qi Gong efter Biyun Metoden i særdeleshed. Dette sker gennem foredrag, workshops og kurser samt fællestræning. Endvidere gennem uddannelse af instruktører under ledelse af Grand Master Fan Xiulan.

Biyunforeningen i Danmark blev grundlagt i 2003.

Fællestræning i Danmark arrangeret af Biyun Foreningen

København - den tredje tirsdag i måneden

Roskilde - den anden torsdag i måneden

Århus - datoer for efteråret er på vej

Ålborg - planlægges løbende

Odense - første tirsdag i måneden

Vejle - første onsdag i måneden

Viborg - planlægges løbende

Kolding - ingen fællestræning for øjeblikket

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>

Fællestræning arrangeret af instruktører

Se hjemmesiden under <http://www.biyun.dk/andre-faellestraeninger>

