



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

udsendt af

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Årgang 2015 nummer 6
Redaktion Elsebeth Krogh

Kurser og foredrag i JUNI - fra Biyunforeningen + Biyun akademiet

QI GONGENS FUNDAMENT I TKM Foredrag v. Karen Bro

Qi Gong er en del af Traditionel Kinesisk Medicin og har derfor sin rod i urgammel filosofi og kosmologi.

Denne sammenhæng tydeliggøres dels i forhold til dette filosofiske fundament og dels mere konkret i forhold til meridianerne og bevægelsesens natur i henhold til de 5 elementer.

Karen holdt dette foredrag på vinterstævnet 2015, og vi synes I alle skal have mulighed for at få denne fordybende forståelse for metoderne.

Karen Bro er instruktør i flere metoder og dertil Akupunktør TKM og psykoterapeut MPF

Torsdag den 11 juni kl. 19.00 – 21.00

Sted: Roskildevej 46

Foredraget er gratis for alle medlemmer

- **TKM og Akupressur med Göran** fra Biyun akademiet.

Datoer: 17.6 og 18.5. samt 19.6 og den 20.6.

- **Iværksætter kursus - for Biyun instruktører som ønsker flere kursister.**

Dato: den 21.6.

I dette nummer:

Kurser og foredrag i København i juni	1
Kinesisk Nytårsfest i Århus	2
Foredrag om Feng Shui ved Fan Xiulan	
Vandretur m Søren Hauge	3
Helsehistorie 1 7 år med Biyun Qi Gong	4
Helsehistorie 2 Af Bent Møllegaard	5
Kvindens Qi Gong fotos	
Børne Qi Gong	6
Biyun Foreningen	7

Fra redaktionen:

- Dette Qi Gong Nyhedsbrev lever fordi jeg modtager indlæg fra JER. Bliv endelig ved med at sende ind. ALLE er velkomne med indlæg. Materialet kan være bredt, blot det er relateret til Medicinsk Qi Gong. Send gerne helsehistorier, og gerne fotos.
- Brevet udkommer kvartalsvis. Bidrag til næste brev skal helst være mig i hænde senest 1. juli 2015
- Send materiale til elsebeth.krogh02@gmail.com

- TAK

Elsebeth



Iværksætterkursus for Biyun instruktører

At "komme ud over rampen" med dine kurser

At være instruktør eller Qi gong leder, betyder ikke nødvendigvis, at man har forudsætningerne for at starte sin egen instruktørvirksomhed. Som instruktør er du salgsansvarlig, kursusafholder, økonomiansvarlig osv. Måske er der noget, som du føler dig kompetent til - hvad med alt det andet...?

Biyun-foreningen ved den Kinesisk nytårsfest i Århus v. Kate Kusk

Mange kinesere og endnu flere danskere mødtes til det kinesiske nytår søndag den 22. februar 2015 i Århus. Det kinesiske nytår er den største folkefest i den kinesiske kultur, og vi kunne da også hele tiden høre "xian nian hao", som betyder godt nytår på kinesisk. Ifølge kinesisk astrologi, er vi nu i Gedens År. Derfor var geder i mange forskellige afskygninger, både kunstneriske, levende og forvandlet til diverse lækkerier!

Biyun-foreningen havde en stand, som var rigtig godt besøgt. De besøgende var meget positive og spørgelysten var stor, derfor gik mange da også fra standen med en folder i hånden. Hos vores søde naboer kunne man få zoneterapi eller akupunktur eller få skrevet sit navn på kinesisk med kalligrafi. Der var mange andre stande og små boder overalt.



På den store scene lavede vi en lille Qi Gong opvisning. Det gik rigtig godt, og vi håber, at tilskuerne nød lige så meget at se på os, som vi nød at se på al det andet underholdning der var. Udvalget var bredt, og der var både kinesisk sang og dans, klaverkoncert, O Sole Mio på kinesisk, tryllekunst og Tai Chi. Biyun var også repræsenteret på Cafe Scenen, hvor Chili fortalte så flot om metoden og energiarbejde. Så under frokosten kunne folk også få inspiration til hjernen, og der var mulighed for at stille spørgsmål både under og bagefter. Der var stor interesse.

Overgangen til Abens År sker den 8. februar 2016, men på grund af andre arrangementer i Musikhuset fejres nytåret først søndag den 14. februar, så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Foredrag om Feng Shui for 2015 v. Kate Kusk

Lokalet var fyldt i undervisningslokalet på Roskildevej i Frederiksberg, da Grandmaster Fan Xiulan holdt foredrag om, hvilken indflydelse Gedens år har på os. Hvis du for eksempel er født i Rottens år, hvilken indflydelse har det så på dig, at du nu er i Gedens år? Er der noget, du skal være specielt opmærksom på, og hvad kan du gøre, for at hjælpe dig bedst muligt.

Koncentrationen blandt deltagerne var stor, for det var med at holde tungen lige i munden og have fart i kuglepenn. Der var så mange informationer og så mange årstal, og alle ville gerne have det hele med – for vores egen skyld og for vores nærmestes skyld.



Desværre viste det sig, at der er mange af os får det svært i Gedens År. Geden er jo et stædigt dyr, der gerne går til angreb, hvis den ikke får sin vilje. Derfor vil mange af os også møde let modstand i årets løb. Specielt for dem, der er født i rottens år.

Heldigvis er der meget vi selv kan gøre, for at tiltrække det positive. For at tage Rotten igen, så skal de passe specielt meget på pengene og helbredet, og de kan med fordel sove med hovedet mod syd eller nordøst. Det er da ganske rart at vide, ikk! Alle dyr fik gode råd med på vejen. For eksempel bør Tigerne undgå at sove med hovedet mod sydvest eller vest, og de skal omgive sig med farverne gul, orange eller brun. Grisen får et godt år, men du skal passe på dem, som du ikke har særlig meget tiltro til. Hunden skal passe på vejtrækningen og undgå at blive stresset, og kan med fordel gå i gult tøj. Heldigvis for Drager, så får de et godt år, på trods af problemer i følelseslivet.

Jo det er sikkert, at vi alle fik noget med hjem, jeg glæder mig allerede til at høre om Abens År i februar 2016. Måske ses vi der !

Du kan læse mere om de 12 kinesiske dyretegn på KinaPortal: www.kina

<http://www.kina-portal.dk/filosofi-religion/astrologi/12dyretegn.php>

Husk at tilmelde dig vandreturen med Søren Hauge inden 15. april, hvis du vil være sikker på en plads. Efter denne dato åbnes tilmeldingen for alle interesserede.



Frejas Hjerteland

Landskabstempeltur Til Fyns Hjerter

Med spirituel turguide, **Søren Hauge**

Arrangeret af Biyun foreningen

Heldagstur lørdag den 6. juni 2015 kl. 10.30-17.00

Landskaber er levende, ligesom vi, og de har deres energistrømme, chakrapunkter og særlige kraftsteder, ligesom vores krop har organer, væskestrømme, hormoner og væv. Bag landskabernes ydre former er engle, naturånder og sidhe (elvere) aktive, ligesom mennesker, dyr, planter og mineraler er i den synlige del. Så i virkeligheden er naturens landskaber en blanding af indre kræfter og ydre former, der tilsammen skaber helheden. Et landskab udgør med sine kraftsteder og energistrømme et såkaldt landskabstempel, som er besjælet af englekræfter og sidhe. Når vi bevæger os ud i naturen, besøger vi derfor deres domæner og kan lære at samarbejde med dem, samtidig med at vi nyder naturens genopladende kræfter og skønhed.

Fyn har sit eget landskabstempel, som åbner til en rig og mangfoldig verden af levende kræfter. De viser os nøglen til øens særlige rolle, og de kan åbne nye sider i os selv, som gør livet rigere og smukkere, og som bringer os i kontakt med den større natur og dens kvaliteter.

Vi vil besøge Fyns Hjerter og sammen opleve Frøbjerg Bavnehøj og dets omgivende landskab. Stedet er et ældgammelt helligsted for den nordiske frugtbarhedsgudinde Freya – så det gamle navn er *Frejas Bjerg*. Det er også Fyns højeste punkt, 131 meter over havets overflade, og det har en særdeles smuk udsigt langt omkring. I en vis forstand – og uden direkte sammenligning i øvrigt – er det et sted, der er for Fyn, hvad Himmelbjerget er for Jylland. Det er også et sted, der i sidste århundrede, og ikke mindst de senere år er blevet genoplivet, og som huser Frøbjerg Festspillene, der hver sommer tiltrækker store mængder mennesker.

Vi vil opleve stedet både indadtil og udadtil, gennem undervisning, meditation og sansning, og vi vil spise picnic på stedet og tage os tid til at opleve dets forskellige sider. Der vil også blive praktiseret Qi Gong af Biyun Foreningen, og alle kan være med. **Herefter vil vi begive os til et nærliggende sted**, som ligger i meget mere "vild" tilstand, og som giver en helt anden oplevelse af landskabstemplet på Fyn. Her vil vi afslutte dagen og derefter drage hjemad.

TID: 6. juni 2015 kl. 10.30-17.00 (cirka)

STED: Frøbjerg Bavnehøj på Fyn, og nærliggende sted.

PRIS: 500,- kr.

TILMELDING: Oplys navn, mail, adr. og tlf.nr til Astrid Hauge ahauge7@gmail.com og indbetal samtidig de 500,- kr. på Merkurbank reg. 8401, konto 154 9049. Først ved indbetaling er selve pladsen sikret. I tilfælde af framelding returneres beløb ikke fra en uge før arrangementet.

DEADLINE: Tilmelding og betaling for Biyun-foreningens medlemmer er senest 15/4 2015. Herefter åbnes tilmelding for alle interesserede.

DELTAGERANTAL: Maximum 30. Da der er begrænset deltagerantal, så tilmeld dig hellere før end siden.

MEDBRING: Frokost og drikkevarer, passende tøj til vejret, siddeunderlag og taske til papirmaterialer.

INFO: Kort før dagen sender Søren Hauge mail med praktisk info om mødested mm.

Læs meget mere om Søren Hauge her: www.sorenhauge.com

Seven Years with Biyun Qi Gong/ Interview with Tammie Sterling, USA

How has your practice changed over the past seven years?

My life and the practice are increasingly combining as one quilt. For example, I have been receiving Reiki sessions during the month of March and I was delighted to know, by my practitioner, that he energetically saw that my feet were grounded to a tree. This revelation enchanted me, because I feel very grounded in my life. Through Jichu Gong, I have been practicing being a willow tree for seven years. These revelations are fun.

Which classes have you taken in the Biyun Method?

Jichu Gong class- 4 times
Dong Gong class- 3 times
Peace Power class- 2 times

What does your daily training consist of?

Usually, I practice one hour of Qi Gong in the morning which consist of 30 minutes of Jichu Gong and 30 minutes of Dong Gong. I look forward to learning the Dolphin Method this month. My training may move to two hours in the morning. But over the past two years, practicing stillness Qi Gong has become more intense and daily for me. At times it appears that my life has become meditative.

What are the practical benefits of the Biyun Method?

The most obvious benefit is the physical health gained from the practice. After I finish practicing, most days I feel as if all of my insides have been massaged. I am also rarely sick. In addition to that, on a financial level, when money is not being spent on illness and medications, one's wealth can then be invested in deepening intimacy with oneself and community. Lastly, the intimacy one develops with one's beautiful temple (the body) is just exquisite.

Any advice for new people entering the Biyun Method?

I think the most important aspect of my practices today were at the beginning: seven years ago. My first year of Qi Gong, I practiced Jichu Gong for 100 days and Dong Gong 100 days within the same year. The steps and moves of the practice are just precursors to learning to move and align the mind. The body follows the mind and the mind has no limits!

T.S. Pollock
Lafayette, Louisiana
March 2015



Efter at have talt med andre idrætsudøvere som supplerede deres hårde fysiske træning med meditations træning valgte jeg i sommeren 2014 at deltage på et Qi Gong kursus.

Jeg valgte Qi Gong fordi jeg dels kendte instruktøren Lone Holde i forvejen og dels fordi jeg ved nærmere læsning fandt ud af at grundtræningen i Qi Gong indeholdt øvelser som stort set alle retter sig mod de muskelgrupper og knogler, som jeg ofte har haft problemer med eller er decideret skaderamte. Efter grundkurset, var min plan at udføre øvelserne et par gange om ugen. Sådan kom det imidlertid ikke til at gå!

Jeg havde utroligt svært ved at følge det meeeget langsomme træningsprogram som udføres i ét langt forløb over ca. 30 minutter. Om det er mit ego der blokerede ved jeg ikke, men den meditative del løb i vasken med min oprindelig plan. Til gengæld var jeg begyndt at indlægge flere af øvelserne i min udstrækning / restitutionstræning efter jeg havde været ude at svømme, cykle eller løbe.

Efter en måned kunne jeg mærke en større bevægelighed i mine led, sener og muskler. Efterfølgende har det konkret betydet at jeg ikke har fået de tilbagevendende problemer med mine fodled og achillessener og jeg kan mærke at led, sener og muskler er blevet meget stærkere end tidligere.

Som nævnt udføres øvelserne meget langsomt og kræver så meget koncentration, at kroppen og sindet tvinges til at slappe helt af. Det betyder at såvel åndedræt og kredsløb påvirkes på en måde som gør at jeg (eller mit ego) nu accepterer jeg kommer i en meditations lignende tilstand."

Qi Gong har for mig været en øjenåbner for hvordan "anderledes" øvelser kan styrke såvel min krop som mit sind og jeg er overbevist om at øvelserne også i fremtiden vil være en fast del af min ugentlige træning.

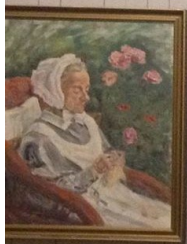


Kvindens Qi Gong, kursus i København marts 2015 med Grand Master Fan Xiulan



Børne Qi Gong

Master Fan Xiulan med 22
nyuddannede instruktører



Sådan siger instruktørerne om Børne Qi Gong Metoden:



"Børne Qi Gong er en skøn og sjov måde at være sammen med børn på. Jeg elsker at være barn igen sammen med dem. SÅ meget sker i krop og sjæl"

"Det allerbedste ved børne Qi Gong er, at det er sjovt, det indre barn vågner op og der opstår en behagelig følelse i hele kroppen"

"Jeg har lige siddet og kigget på rådyrene, der gik rundt på min grund ved sommerhuset. Jeg rejste mig prompte og trænede Hjorten. En meget speciel og rørende oplevelse."



"Åh, at få lov til at være en lykkelig, fri og smuk fugl, der danser. Mums!"

"Børne QiGong er leg, latter og smidighed. Jeg synes den giver mig fornyet energi og så er den vidunderlig livsbekræftende .Tak for det"

"Børne Qi Gong er en glæde og fornøjelse at videreformidle"



"Børne Qi Gong er super fint at træne - også som voksen. Når jeg har ondt i halsen, eller kan mærke at der er kriller i luftvejene, træner jeg tigreren, og vupti! så letter det hele"



Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Den nye bestyrelse efter valg 11/1 2015

Formand: Andreas Borg
Næstformand: Tine Lindhardt
Kasserer: Alice Jensen
Bestyrelsesmedlem: Lisbet La Cour
Bestyrelsesmedlem: Helga Thorup
Suppleant: Lars Ørrild
Suppleant: Sanne Rosenqvist
Revisor: Bjarne Hejlskov
Revisorsuppleant: Lis Nielsen

Arrangeres af Biyun Foreningen:
Kurser og foredrag med Fan Xiulan,
sommer og vinterlejr, fællestræninger,
foredrag, vandretur,
udbredelse af Qigong i skoler,
uddannelsestilbud mm.



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 - midlertidig pause i fællestræningen i Nørregade.

Roskilde - den anden torsdag i måneden

Århus - 11. april og 9. maj

Ålborg - planlægges løbende

Odense - første tirsdag i måneden

Vejle - første onsdag i måneden

Viborg - ingen fællestræning for øjeblikket

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>

