



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

udsendt af

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Stillingsopslag - Biyun Foreningen søger nye kræfter

Vil du være Biyunakademiets forlængerede højre arm her i Danmark?



Vi vil gerne at endnu flere nyder godt af Qi Gong'en og den viden der følger med. Vil du være med til at løse opgaver i bestyrelsen, lære nyt og på den måde bidrage til en levende og inspirerende forening? Og kunne du tænke dig at have mere indflydelse på foreningen? Måske har du oveni købet ideer til hvordan Qi Gong'en bliver endnu mere populær i Danmark? ☺

Der sker meget nyt i foreningen for tiden, med nye mennesker og ny uddannelse til Qi gong leder. Børne Qi gong - leder uddannelse er i fuld gang, og Peace power Qi gong – leder uddannelse kommer.

Nye har lige lært 5 element. Og der kommer ny Jichu gong instruktør uddannelse i marts 2016. Der er Dong Gong instruktør-kursus og fordybelsesdag, også i marts 2016. Der er vintertræf, sommertræf, aftenforedrag og fælles træninger i flere byer.

Der afholdes 4 – 5 bestyrelsesmøder om året, de fleste på Skype. Og når vi mødes er det i forbindelse med at der afholdes kurser. Du kan derfor være bosat på en af øerne eller i Jylland. Der kræves ingen bestemte forudsætninger, enhver byder ind med den energi og den tid de har til rådighed.

Er dette opslag netop noget for dig? Så skynd dig at gribe chancen! :)

Kontakt Helga Thorup Larsen, bestyrelsesmedlem

kinesiologi@helgathorup.dk, tlf. 26 13 18 05

Årgang 2015 nummer 8
Redaktion Elsebeth Krogh

Stillingsopslag: 1
Biyun Foreningen
søger nye kræfter

Fem Element Kursus 2

Sommerlejr 2015

2 uddannelsestilbud: 3
Børne Qigong leder og
Peace Force Qi Gong
leder

Qi Gong undervisning
af blinde

Senior Qi Gong

Børne Qi Gong 4

Vintertræf 2016 5

Biyun Foreningen 6

Fra redaktionen:

- Her er sidste Nyhedsbrev for i år. Jeg fortsætter gerne med brevet hvis I fortsætter med at sende bidrag.
- ALLE er velkomne med indlæg. Materialet kan være bredt, blot det er relateret til Medicinsk Qi Gong. Send meget gerne helsehistorier, og gerne fotos.
- Brevet udkommer kvartalsvis. Bidrag til næste brev skal være mig i hænde senest 15. januar 2016.
- Send materiale til elsebeth.krogh02@gmail.com

• TAK

Elsebeth



Fra to af sommerens begivenheder med Fan Xiulan

Fem Elementer Qigong kursus /Laila Rasmussen

Stor var spændingen og forventningens glæde, da jeg torsdag den 17. september begav mig til Diakonissestiftelsen på Frederiksberg for at deltage i Fan Xiulans kursus om Fem Elementer Qigong. Spændingen blev udløst, og forventningerne indfriet. For et interessant kursus var det.

Vi (kursisterne/eleverne) fik fortalt på kurset, at Fem Elementer Qigong traditionelt er blevet mundtligt overleveret på tomandshånd fra mester til elev, ligesom vi fik fortalt, at det er en metode som i sin faktiske form er meget personlig og skal udøves under private former. Og så var scenen sat, og vi gik i gang med at lære metoden og arbejde med de fem elementer, jf. traditionel kinesisk medicin. Fan Xiulan delte viden, indsigt og metode med os, mest på kinesisk, men til tider også på svensk som supplement til tolkens oversættelse til dansk. Vi udførte Stille Qigong, lærte nye mennesker at kende og smagte the – grøn the, snekrysantemumthe og rosenthe – og fik smagsprøver på gojibær.

Jeg var mættet af indtryk, men også fyldt af energi og ro i krop og sind, da jeg efter kurset gik – eller måske snarere svævede – hjem gennem Københavns gader. Jeg følte mig frisk og opløftet, nærmest beruset af frigørende energi, og meget nærværende og tilstede i lige præcis det øjeblik, jeg var i.

For mit vedkommende var det inspirerende og lærerigt at deltage; en rejse der gik i gang. Jeg var opslugt, og tiden fløj. Tak til Fan Xiulan, tak til Biyunforeningen og tak til alle de øvrige deltagere, som det var en fornøjelse at møde og dele kurset med.



Sommerlejeren 2015 /Kate Kusk



Hvad er kærlighed? Og hvad er oprigtighed?

Det var de to store spørgsmål, som Fan Xiulan indledte årets sommertræf med.

Det skulle vi så diskutere med hinanden. Der var mange forslag, men Fan Xiulans forslag var ganske enkelt: "Kærlighed er at give. At give til andre og at give til sig selv. At elske alle mennesker og at elske sig selv". Og Fan Xiulans svar på oprigtighed er, at være ærlig. At være ærlig overfor såvel alle mennesker men mest af alt at være ærlig overfor sig selv. At være autentisk og ikke forsøge at være en anden eller noget andet, end det man er. At være den bedste udgave af sig selv.

Så var sommerlejeren begyndt og sikke en weekend. Vejret viste sig fra den allerbedste side og vi kunne endda træne lidt ud i naturen. I solskin.

I løbet af weekenden trænede Fan Xiulan Delfinkraften, Kvindens og Mandens Qi Gong med os. Andreas Borg trænede Peace Power med os, og vi legede os igennem børne Qi Gongen med Marianne Jaworski.

Energien er stærk på Martinus Centret, og vi blev mere forbundet med stedet, da vi fik den gave at Ole Therkelsen, som kendte Martinus fra barns ben, kom og holdt et kort men meget inspirerende foredrag om Martinus og Martinus Centret.

Det var en dejlig weekend, hvor vi mødte "gamle" venner og fik nye. Jeg gjorde i hvert fald og jeg glæder mig allerede til næste år.



2 Uddannelsesstilbud: Børne Qi Gong leder og Peace Force Qi Gong leder

Lederkurser i Børne Qi Gong, trin 1

10. og 11. oktober 2015 eller 6. og 7. februar 2016

Kom og udforsk dit eget indre legebarn, samtidig med at du lærer en metode, som du kan bruge og videregive til børn !

Fokus, indre ro og at finde sit eget potentiale er kodeordene. Mindfulness i bevægelse! Metoden er en del af Biyun metoden, udviklet specielt til børn, af den kinesiske Qi Gong mester Fan Xiulan.

Underviser: Marianne Jaworski

Lederkurser i Peace Power Qigong, trin 1

14. og 15. november 2015 eller d. 23. og 24. januar 2016

Udforsk din ro og styrke - med Peace Power Qi Gong. Fokus - indre fred og kraftfuld koncentration - er kodeordene. Du lærer Trin 1 af en kraftfuld, fredfyldt og smuk metode, som du kan videregive til teenageren derhjemme eller unge mennesker under uddannelse. Metoden er højt værdsat blandt unge mennesker fra 13 år, man bliver glad for den:). Nu kan du udforske og prøve den selv!

Underviser: Andreas Borg

Læs meget mere om begge kurser på: www.biyun.dk

Qi Gong Undervisning af blinde / Tine Lindhardt

Jeg har nu undervist blinde i QiGong i en månedstid, en meget anderledes og spændende oplevelse i forhold til at undervise seende. Det er et mindre hold på 7 personer, de fleste er oppe i årene men klør alle på efter bedste evne. Den ældste er næsten 90 år men har stadig entusiasme og viljen til at lære, hvilket er det vigtigste. Allerede efter 1 ste gang var der begejstring at spore da øvelserne gav varme og bevægelighed til fingre og tæer. Den grønne the tager de pænt imod selvom de er kaffedrikkende damer.

Som underviser af svagtseende og blinde fandt jeg meget hurtigt ud af hvor vigtigt og svært det er at beskrive flydende og smukke bevægelser udelukkende med ord. Hver bevægelse har jeg delt op og beskriver så poetisk som jeg kan for at tilføre øvelserne det elegante gennem beskrivelserne. Vi har ikke været i gang så længe men jeg synes at de får bedre og bedre fat i øvelserne, trods udfordringerne med både synet og hørelsen.

Senior Qi Gong i Nørrebrohallen / Marianne Grindsted Mikkelsen & Marianne Mahler

Den 17.9 blev afholdt idrætsdag SPRING FOR LIVET i Nørrebrohallen, hvor alle seniorer i København var velkomne. Biyunforeningen var med. Udover asiatiske motionsformer var der outdoor aktiviteter med bl. vinterbadning, stavgang og roning. Der var også forskellige former for dans og boldspil, gymnastik og bevægelse. Der var informationsstande og motionsvejledning/bækkenbundstræning.

I gruppen asiatiske motionsformer var yoga, Tai Chi Chuan, Tai Chi Qigong, kinesisk gymnastik, selvforsvar og Senior Qi Gong efter Biyunmetoden. Senior Qi Gong havde fået 2x 1/2 time til først at introducere til Stille Qi Gong og Senior Qi Gong træningsprogrammet.

Der deltog 20 i Senior Qi Gong træning og flere til intro. Deltagerne var meget tilfredse med at bevæge sig på denne måde. Der meldte sig 4, der gerne vil starte på et hold. Stemningen var rigtig god.

Hvordan er det at træne Børne Qi Gong?

- **FANTASTISK!** som Fan Xiulan ville sige ☺

OG DET ER DET - på alle planer! -



Både på det fysiske, psykiske og sjælelige plan. På det fysiske plan kommer man i efterligningen af bevægelserne fra så vidt forskellige dyr som en fugl, bjørn, tiger, abe og hjort ud i alle kroge af skelettet, led, muskler og sener, hvilket virkelig kan mærkes og styrker ens kropsbevidsthed og ikke mindst ens bevidsthed om, hvad ens krop kan og er i stand til:-) Fx er måske større børn - og ofte voksne - ikke længere vant til at kravle på gulvet på alle fire, hvilket vi gør, når vi efterligner den store, stærke, sorte bjørn, som mæt og tilfreds er på vej hjem til sin hule:-) I efterligningen af bjørnens bevægelser, styrker vi både skelettet (specielt i ryggen), knoglemarv og hjerne. Men ikke nok med at vi styrker skelet, led, muskler og sener i efterligningen af dyrerne, vi styrker og stimulerer også de fem store organer i



kroppen: hjertet (fugl), nyrerne (bjørn), lungerne (tiger), leveren (abe) og milten (hjort). Så bedre kan det da ikke blive:-) På det psykiske plan er børne Qi gongen lige så fantastisk! Ud over at stimulere barnets fantasi kan det være med til at udvikle barnets evne til empati gennem identifikationen med hhv fuglen, bjørnen, tigreren, aben og hjorten. Det at identificere sig med



den røde fugls følelse af at være smuk, lykkelig og fri, bjørnens følelse af at være stor, stærk, modig og klog, tigreren følelse af at være stor, stærk, klog og lykkelig som junglens konge, abens følelse af at være hurtig, blød, smidig og meget klog og hjortens følelse af at være ung, smuk, graciøs og opmærksom styrker disse følelser hos barnet og kan være med til at styrke barnets selvtillid og selv værdsfølelse og styrke barnets potentialer. Som psykolog må man sige "det er ikke så ringe endda" for øget selvtillid og selv værdsfølelse er med til at skabe ro og mindske stress, hvilket i sig selv skaber bedre koncentrations- og hukommelsesevne. For ikke at nævne den gavnlige sundhedseffekt af glæden ved at dyrke børne Qi Gong. Det er bare SÅ sjovt at lege de forskellige dyr i børne Qi gongen! Hvornår har man sidst fået lov til at smaske højlydt, som vi gør, når vi leger den sorte bjørn, der smækker

hønning i sig? Eller hvæse højlydt som en tiger eller lave abelyde? Det er længe siden, at jeg har grint så meget, som da jeg var på kursus i børne Qi Gong hos Marianne Jaworski:-) På træningslejren på Martinus Centret Klint i weekenden d. 19-20/9 skulle vi tale om kærlighed og hvordan vi finder vores "ægte jeg". Fan Xiulan talte selv om barnet i os - vores essens uden de facader og fortrængninger, som vi har opbygget gennem livet. Vi kan finde denne essens "vores ægte jeg" på mange måder og gennem mange teknikker, men børne Qi Gongen kan noget i den forbindelse, både fordi vi leger og direkte kommer i forbindelse med barnet i os, og fordi vi kommer helt uden om



vores facader, når vi skal identificere os med et dyr, og kommer i kontakt med de forskellige følelser, egenskaber og karakteristika nævnt ovenfor. Vi kommer i den forbindelse i direkte kontakt med disse følelser, styrker og egenskaber, som kan vække vores egne potentialer og "ægte jeg". Derfor påvirker børne Qi gongen også vores sjælelige plan. Jeg kan derfor kun gentage "at træne børne Qi Gong er FANTASTISK" og jeg håber virkelig, at vi kan få succes med at få udbredt denne fantastiske træningsform, som har så gavnlige

sundhedseffekter for krop og sind, til daginstitutioner og skoler i Danmark. Børne Qi gong anbefales til børn i aldersgruppen 4-10 år, og metoden har i flere år været anvendt med succes i Sverige og Norge. Så hvis du har lyst til at lære børn - måske dine egne børn eller børnebørn - denne fantastiske træningsmetode og give dem en gave for livet, kan jeg kun opfordre dig til at tilmelde dig til Marianne Jaworskis lederkursus i børne Qi Gong, trin 1. Informationer findes på [http:// www.biyun.dk](http://www.biyun.dk).

Fare ved kurset: at du falder om af grin ☺

Lene Friebe



Vintertræf for medlemmer af Biyun Qigong foreningen Stenstruplund, den 9. og 10. januar 2016

Vi ses på VINTERTRÆF 2016

Foreningens vintertræf holdes den 9. og 10. januar 2016 på Stenstruplund på Fyn. Denne gang har du mulighed for at komme allerede om fredagen den 8. januar. Reserver allerede nu datoerne i din kalender.

Vintertræffet er for medlemmer af foreningen, så hvis du ikke allerede er medlem, kan du blive det ved at tilmelde dig på www.biyun.dk (Biyunforeningen – Kontakt).

Vintertræffet er stedet hvor vi træner sammen, inspirerer hinanden, udveksler erfaringer, møder nye og "gamle" venner og ikke mindst så skal vi hygge os og blive ladet op med ny livsgivende energi efter julens travlhed.

Og for resten, så skal vi også holde generalforsamling. Men det kommer der meget mere information om både på hjemmesiden, facebook og via din mailboks – både om generalforsamlingen og vintertræffet.

På gensyn

Kate Kusk og Sanne Rosenqvist



Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Den nye bestyrelse efter valg 11/1 2015

Formand: Andreas Borg

Næstformand: Tine Lindhardt

Kasserer: Alice Jensen

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.

Generalforsamling 2016

I Biyun Foreningen

Dato: 9. og 10. januar

Sted: Stenstruplund på Fyn



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

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>

Fællestræning arrangeret af instruktører

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

