



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

udsendt af

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Fan Xiulans kurser marts 2016

Kursus nr. 1: Uddannelse som Jichu Gong Instruktør

8. marts kl. 14-21 og
9. marts kl. 10-17

3000 kr.



Kursus nr. 2: Uddannelse som Dong Gong instruktør

10. marts kl. 12-19 og 11. marts kl. 10-17

3000 kr.



Kursus nr. 3: Instruktør fordybelse

12. marts kl. 12-19 og

d. 13. marts 10-17

2500 kr.

Kursus nr. 4: Uddannelse del 2, børne Qigong leder

16. marts kl. 12-19 og 17. marts
kl. 10-17

1900 kr.

For info og tilmelding til kurserne

Se på hjemmesiden: www.biyun.dk

Der er link fra forsiden

Årgang 2016 nummer 9
Redaktion Elsebeth Krogh

Forårets kurser med Fan Xiulan	1
Vintertræf 2016	2
Generalforsamling	3
Vintertræf i billeder	4
Iværksætterkursus	
Peace Power Qigong kursus	5
Lederkursus i Børne qigong	
Studie på Qigong træning	6
Biyun Foreningen	7

Fra redaktionen:

- Hermed første Nyhedsbrev i 2016. GODT NYTÅR med masser af god Qi ønskes alle.
- Tak for jeres bidrag til bladet, og tak til Lone Holde for grundig korrektur læsning.
- Næste brev udkommer i april. 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. april 2016.
- Send materiale til elsebeth.krogh02@gmail.com
- TAK

Elsebeth



Vinter-træf på Stenstruplund, januar 2016

v/Karin Nyberg

Strøtanker fra 2 dages samvær med dejlige Qi Gong-folk.

Jeg havde læst programmet og glædede mig. Vi fik rigeligt: 3 forskellige Qi Gong-forme på første dagen og 3 andre inden vi skulle hjem. Nogle af Qi Gong-formene kendte jeg, andre kun sporadisk, men glæden var lige stor. Vi hørte om at introducere Qi Gong til børn og unge i skoler og daginstitutioner.

Se: <http://dreamofthegood.org> og <http://socialiqacademy.com/>



Det var dejligt at være sammen med 'gamle' såvel som 'nye' Qi Gong-udøvere. Jeg holder uendelig meget af at være sammen med mennesker, hvor venlighed, varme og hjerte er det, der vises og øses af.

Foreningens Generalforsamling var lagt til første dags aften - suk! var min første reaktion. GF'er er kedelige og triste - men ikke denne!!!!!! Den gav mening og var informativ.

Jeg tænker strukturen/lovene - der udgør en GF - som Huset, hvor foreningens indhold skal leve og udfolde sig i. Denne foreningens

hus har mange 'rum', hvor der er aktivitet. På for-billedelig vis gennemgik kassereren regnskabet så 'rummene' blev levende og vedkommende - godt gået!

Så var det tid til evaluering og tage-hjem-tid. Rammerne om vintertræffet synes at have fundet en form, der gør det rimelig nemt for næste års arrangører at skabe endnu et fint og godt Vintertræf.

Fra de tilstedeværende meldte sig to nye arrangører, og der skal naturligvis også være 'plads' i planlægningsgruppen til Qi Gong-folk, der ikke kunne være til stede på Stenstruplund. Du henvender dig til:

Arrangørerne for Vintertræf 2017 består pt. af:

Lisbeth Lohmann og Allan Prior

kisserlohmann@yahoo.dk

Vintertræf d. 14.-15. januar 2017

PS. Foreningen har fået en ny FORMAND.

Det kan du læse om i referatet fra GF.

Hilsen Karin.

Generalforsamling i Biyunforeningen Danmark lørdag den 9. januar 2016

Generalforsamlingen var i år lagt lørdag aften i forbindelse med vintertræffet. Fordelen ved det var helt klart, at flere medlemmer (alle deltagere i vintertræffet) var med til generalforsamlingen.

Generalforsamlingen er jo medlemmernes årlige møde med bestyrelsen og en mulighed for at præge foreningens arbejde og udvikling.

Andreas Borgs beretning var delt op i indadvendte og udadvendte aktiviteter. Begge elementer er jo lige vigtige i forhold til foreningens arbejde og mulighed for at virkeliggøre formålet, som jo er at udbrede Medicinsk Qigong efter Biyunmetoden – både ved at synliggøre de subjektive effekter af Qigongen ved den måde vi selv lever på, og dermed fremstår som gode eksempler på metodens gavnlige virkning for



sundheden og livet som helhed, men også ved at tiltrække videnskabsfolk, som ud fra deres metoder kan dokumentere virkningen af Qigong. Denne evidensbaserede tilgang har Andreas sammen med flere andre været en god katalysator for. Andreas fremhævede også alle de medlemmer, som har en opgave i forhold til foreningens virke. Det er helt uundværligt for foreningens videreførelse og udvikling, at mange medlemmer deltager aktivt i arbejdet.

De mange medlemmers deltagelse i generalforsamlingen gav anledning til flere gode dialoger om forskellige områder – jeg henviser til referatet fra generalforsamlingen, som tilsendes medlemmerne separat. Mødet varede således 2 timer i stedet for den planlagte ene time. Men humøret og energien var høj.

Værd at fremhæve var også Marianne Jaworskis arbejde med udbredelsen af Børne Qigong. Mange nye ledere er i svøb og Marianne donerede sidste års overskud fra aktiviteterne - ca. kr. 12.000 til foreningen.

Ud af bestyrelsen gik Andreas Borg efter 6 års brav indsats, heraf de 4 som formand. Tak også til Tine Lindhardt og Lisbet La Cour Andersen, som forlod bestyrelsen efter en periode. Andreas kan nu koncentrere sit Qigong-virke på udbredelsen af Fredskraftens Qigong på skoler og andre uddannelsesinstitutioner, hvor Andreas jo nu er godkendt af Fan Xiulan til at undervise vordende ledere i Modul 1.

Ind i bestyrelsen blev valgt Lars-Elias Arno Ørrild som formand sammen med Sanne Rosenqvist og Kirsten Lohmann Andersen. Elena Enemark Nielsen og Karen Vinding blev valgt som suppleanter. Helga Thorup Larsen og Alice Fyhring Jensen var ikke på valg og fortsætter i 2016

Mange gode vinterhilsner
Lars-Elias Arno Ørrild

Vintertræf 2016 (fotos: Kate, Lone, Karen og Elsebeth)



Iværksætterkursus afholdt af Biyun foreningen / Alice Jensen



Den 20. november 2015 var der iværksætterkursus under ledelse af vores daværende formand Andreas Borg, som har mange års erfaring som selvstændig. Under kursusforløbet kom vi ind på mange emner, bl.a. hvorledes annonceres der, udarbejdelse af skriftligt materiale, økonomi, hvilke kompetencer har jeg, hvordan man sælge sko i Sahara og om nærværets Tao, så alt i alt et lærerigt og inspirerende kursus.

Ved efterspørgsel og interesse afholder Andreas Borg gerne kurset igen. En helt unik mulighed for læring for dig, der kan bringe dig til nye højder i dit liv og din karriere. For yderligere oplysninger send en mail til: andreas@socialiq.dk - eller tlf. 40 53 07 12

Deltager kommentarer:

- "For mig har kurset dels været meget berigende og sat fokus på de områder, der begrænser og holder mig tilbage. Dels givet anledning til megen refleksion over næste skridt" (Alice)

- "Andreas får skabt et tidsrum til egenrefleksion og målsætning for det nærmeste næste skridt, hvilket har været meget givtigt for mig. Godt at få sat ord på tanker og blokeringer" (Dorthe)



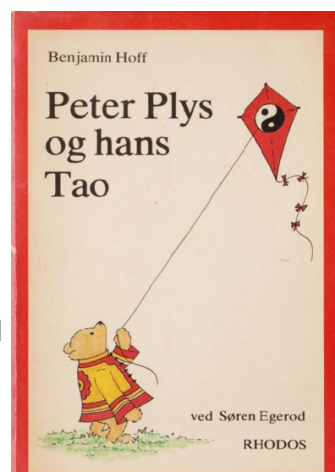
Den kære Peter Plys er verdens bedste taoist /Andreas Borg

På kursus i Peace Power Qi Gong, del 1 - 23. og 24. januar, kommer vi til at lade os inspirere af Peter Plys. Som bekendt har Peter Plys haft "omgang" med Tao. Taoismen er ikke kun en gammel og fremmed filosofi, men noget du kan bruge – her og nu. Og i særdeleshed i en tid med forandringer.

...I bogen "Peter Plys og hans Tao" afsløres det, at en af verdens store taoistiske mestre slet ikke er kineser eller filosofisk tænker, men faktisk ingen andre end den kære gamle bjørn – Peter Plys.

Benjamin Hoffs forklaring af taoismens principper gennem Peter Plys, og Peter Plys gennem taoismen, viser, at det ikke kun er en gammel og fremmed filosofi, men noget du kan bruge - her og nu (Qi gongen bygger på alle de vigtigste principper i taoismen).

Taoismen opfordrer os ikke til at leve vores forudfattede meninger om livet (og om hinanden), men at leve – livet.



Lederkursus i Børne Qi Gong trin 1 / 6.-7. februar 2016 /Marianne Jaworski

Vil du være med til at lege Fugl, Bjørn, Tiger, Abe og Hjort?



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.

Anbefales til aldersgruppen 3-10 år.

Metoden bliver nu præsenteret rundt omkring i skoler og daginstitutioner i Danmark, og har i flere år med stor succes været anvendt i Sverige og Norge.

Dato 6.-7.februar 2016 kl.10-16

Pris 1.200 kr inkl kompendium, te, kaffe og snacks.

Sted Københavnsområdet - nærmere sted oplyses senere

Tilmelding send mail til jaworski.marianne@gmail.com med oplysning om navn, adresse, telefon. Kontonummer til betaling får du når tilmeldingen er modtaget.

Underviser Marianne Jaworski, Qi Gong instruktør med mange års erfaring med undervisning af børn.

Arrangør Biyunforeningen i Danmark

Vil du vide mere er du velkommen til at kontakte Marianne på 2840 0737 jaworski.marianne@gmail.com

her et par links for mere info

www.youtube.com/watch?v=FBbqghOSODk

www.dreamofthegood.org

www.biyun.dk

Børne Qi Gong leder uddannelsen omfatter derudover trin 2 med mester Fan Xiulan (afholdes 16.-17.marts 2016), kursus i Traditionel Kinesisk Medicin og kursus i 5 Element Metoden.

Studie på Delfin Qigong træning / Elsebeth Krogh

At træne Medicinsk Qigong efter Biyun Metoden giver øget energi og velvære, - og meget mere, men kan det måles? JA, det kan det ifølge dette studie.

Da jeg var i USA for nylig fik jeg lejlighed til en test med et HRV apparat, der ved at måle hjerterytmen kan aflæse visse tilstande i kroppen. Læger bruger teknologien til at pejle sig ind på hvilken behandling deres patienter kan have brug for, og om en behandling virker efter ønske. I Rusland har en læge specialiseret apparaturet så det kan måle langt flere parametre: neuro-hormonalt index, hjerneaktivitet, stofskifte, stresstilstande, psykologiske parametre, biorytme, energiniveau og ydeevne i forhold til alder, biologisk alder kontra aktuel alder, doshaer, meridianer, de 5 elementer, mm. Selve målingen tager kun få minutter. Jeg fik resultatet af målingen på min træning på 6 udskrevne sider med talangivelser og grafiske illustrationer. Apparatet HRV, Heart Rate Variability, i denne russiske model hedder Dinamika Technologies, og man kan finde information om det på YouTube, søg på *Dinamika Technologies* eller se her: https://www.youtube.com/watch?v=_k1wuJnXgoQ

Studiet gik på måling af ½ times Delfinkraft Qigong træning – måling før og efter træning. Det er for omfattende at referere resultatet af hele forsøget, men kort fortalt: ALLE parametre viste en forbedring. Eksempelvis kunne følgende aflæses i tal og med grafiske illustrationer:

	REFERANCETAL:	FØR:	EFTER:
Ydeevne ifølge alder:	2,7 %	2,5% 1,9%	5,8% 3,4%
Neuro-hormonalt index:	(50-100 %)	29% 26%	69% 46%
Metabolsk energi ressource:	(150-600)	88 56	172 92
Meridianer, total power:		461 379	1338 534

Før træningen målte min biologiske alder det samme som min aktuelle alder. Efter ½ times Delfinkraft Qigong træning viste min biologiske alder 15 år yngre !!!



Studiet blev udført sammen med en deltager der ikke har trænet Delfinkraft Qigong før. Også hun havde bedre tal i alle målinger, men med mindre forbedringer (se tallene der står med rødt).

Jeg forklarer forskellen således: Resultatet af vores træning afhænger for en stor del af koncentration og nærvær.

En trænet udøver vil få mere ud af træningen end en begynder der skal lære nyt og koncentrere sig om bevægelserne.

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Den nye bestyrelse efter valg 9/1 2016

Formand: Lars-Elias Arno Ørrild

Kasserer: Alice Jensen

Bestyrelsesmedlem: Helga Thorup

Bestyrelsesmedlem: Sanne Rosenqvist

Bestyrelsesmedlem: Kirsten Lohmann

1. Suppleant: Elena Enemark Nielsen

2. Suppleant: Karen Vinding

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, men i marts første 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>

