



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Årgang 2014 nummer 1
Redaktion Elsebeth Krogh

FORÅRSPROGRAM – KURSER MED MED FAN XIULAN 8. – 16. MARTS

Kursusnr. 1 - De fem Elementers Qi Gong (trin 3)

Tid: Lørdag d. 8. marts kl. 12:00 – 19:00 og søndag d. 9. marts kl. 10:00 – 17:00

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg

Pris: Kr. 1.800,-

Kursusnr. 2 - Åbent foredrag: Årets helse Feng Shui

Hvilke tendenser er der for det nye år? Og hvad betyder det for dig?

Tid: Mandag d. 10. marts kl. 18:30 – 21:00

Sted: Kursuslokalerne, Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg

Pris: Kr. 100,-

Alle er velkomne

Kursusnr. 3 - Jichu Gong instruktør

Tid: Onsdag d. 12. marts og torsdag d. 13. marts – begge dage kl. 14:00 – 21:00

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg

Pris: Kr. 3.000,-

Kursusnr. 4 – Fordybelsesdag for instruktører

Tid: Fredag d. 14. marts klokken 14:00 – 21:00

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg

Pris: Kr. 700,-

Kursusnr. 5 – Instruktørkursus i Fredskraftens Qi Gong (1. del)

Tid: Lørdag d. 15. marts kl. 12:00 – 19:00 og

søndag d. 16. marts kl. 10:00 – 17:00

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg

Pris: Kr. 1.850,-

I dette nummer:

<i>Fan Xiulans kurser</i>	1
<i>Referat fra Vintertræf</i>	2
<i>Ideer til at holde fast ved sin træning</i>	2
<i>Tilbagemelding på Biyun Qi Gong træning</i>	3
<i>Biyun Foreningen</i>	4

Fra redaktionen:

- Hermed en opfordring til jer alle til at bidrage fremover med materiale til nyhedsbrevet. Send gerne fotos, og gerne tilbagemeldinger på Biyun træning. Indholdet i øvrigt kan være BREDT, så længe det er relateret til Medicinsk Qigong.
- Der bliver oprettet en formular på hjemmesiden hvor man kan tilmelde sig nyhedsbrevet.
- Brevet udkommer kvartalsvis. Bidrag til næste brev skal helst være mig i hænde senest 1. april.
- Send materiale til elsebeth.krogh02@gmail.com
- TAK



Mere info på hjemmesiden <http://www.biyun.dk/kurser-med-fan-xiulan>

Vintertræf på Stenstruplund /Marianne Grindsted Mikkelsen

Biyun Foreningen havde for andet år i træk inviteret til træf i den kolde vintertid. Træffet blev afholdt d. 11. og 12. januar 2014.

Kl 13.30 ankom 22 forventningsfulde Qi Gong udøvere til det smukke kursussted Stenstruplund. Efter at have fundet vores værelser mødtes vi i det store køkken til Grøn te og gik videre til en dejlig stille Qi Gong. Opfyldt af indre ro gik vi i gang med en præsentationsrunde, mange forskellige spændende historier fortalt og udveksling af erfaringer, om hvordan vi holder fast i træningen derhjemme. Derefter gik vi over til fællestræning, først Jichu gong og videre til Dong Gong, skønt at lave disse to efter hinanden. Så var det tid til en lille gåtur, der endte i Stenstrup Kirke med en smuk overtonekoncert med Dansk Overtone Ensemble. Vel tilbage på Stenstruplund ventede en dejlig vegetarisk middag. Aftenen gik med spændende foredrag om Feng Shui og TFT, træning af Delfinkraften og sluttede med en smuk stille Qi Gong.

Søndag, smuk solskinsdag, vi mødtes kl. 7.30 til Stille Qi Gong efterfulgt af Jichu gong, fantastisk start på dagen. Så var vi klar til at kaste os over en sund og farverig morgenbuffet. De næste 2 timer var der mulighed for at vælge: Gå mere i dybden med Jichu Gong, træning af Delfinkraften, af Senior Qi Gong og De 5 Elementer. Efter endnu et grønt måltid mødtes vi igen i den store sal til afslutning og evaluering og alle var enige om, at dette er en tradition, der er værd at holde fast i. Januar er et godt tidspunkt at få ladet vores energi op og det er dejligt at mødes med så mange, der har den fælles interesse i Qi Gong efter Biyunmetoden.

Ideer til hvordan holder man fast i Qi Gong træningen derhjemme

- At starte med et lille skridt.
- Sæt dig realistiske mål (realistiske for dig).
- Smid en dårlig vane ud og skaf dig en ny.
- Skab plads i dit hjem til et sted hvor du træner. Hvor der fx ligger en måtte eller andet der minder dig om din træning.
- Tag beslutningen igen og igen om at komme i gang med at træne.
- Gør træningen til en vane. (ligesom du også har en vane med at børste tænder hver dag og det er ikke til debat, du gør det bare).
- Find din egen træningsmodel som passer til dig. Om det så er morgen - middag eller aften.
- At ændre en dårlig vane til en god: man skal anerkende og klappe sig selv på skulderen når det lykkes og ikke slå sig selv i hovedet når det ikke lykkes.

Disse bud på hvordan man holder fast i træningen kom frem i en runde om emnet på vintertræffet på Fyn 11-12 januar 2014 /Jane Benedicte Møller



Vintertræf 2014

Foto Kate Kusk

Tilbagemelding på Biyun Qigong træning / Brad Mayfield januar 2014

Dette er en tilbagemelding fra en Biyun udøver i Louisiana, USA. Brad lærte Jichu Gong i april 2013.

Han har en nyresygdom der er gør at han er i dialyse dagligt.

In June when I went to clinic regarding dialysis condition, I was told that I did not need to take my epogen dose. This is a synthetic hormone used to create red blood cells. I had been taking this medication weekly (sometimes three days a week) for the past 13 years. I wasn't too surprised because sometimes they would ask me to skip a dose to keep the levels stable. I waited a week for them to call for me to take next injection. Well, when July came I began to question why I no longer needed the injection. In the past, if I missed a dose, the hemoglobin levels would drop. A couple of times to the point of me being hospitalized for blood transfusion. Now my hemoglobin level was increasing. Long story short, It has been 8 months since my last injection. My hemoglobin levels have exceeded the clinic's goal.

I was also on numerous blood pressure medications. My last visit to my cardiologist, he removed all medications. Only recommends an aspirin a day. He asked me to join an experiment where he will treat cardiac patients without medication.

None of my medical team can explain the changes, especially the hemoglobin levels.

Cardiologist is convinced it's the Qigong.



Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Bestyrelsesmedlemmer:

Formand: Andreas Borg
Næstformand: Jane Benedicte Møller
Kasserer: Marianne Jaworski
Kate Catharina Kusk
Marianne Grindsted Mikkelsen
Suppleanter:
Sanne Rosenqvist
Elsebeth Krogh

www.biyun.dk

Generalforsamling 2014

Dato: 26. april

Sted: Københavnsområdet



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 - skiftende søndage

Ålborg - planlægges løbende

Odense - første tirsdag i måneden

Vejle - første onsdag i måneden

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>

