



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Årgang 2014 nummer 4
Redaktion Elsebeth Krogh

Fra sommerlejren 2014 med Fan Xiulan



Tak for et dejlig møde med jer alle på sommerlejer. Smukke grønne omgivelser, strand og sol, glade mennesker - og dejlig mad. (Andreas Borg)



Jeg har deltaget på et begivenhedsrigt fyldt weekend ophold med Xiulan Fan og mange dejlige instruktører. Jeg blev fyldt med fred og ro, jeg fik mange nye øvelser med hjem i rygsækken, samt meget mere lyst til at få flere kurser i fremtiden. Jeg føler mig styrket af metoderne, de virker på krop, sind og sjæl. Dejligt at træne med andre, det giver en følelse af at være et med universet. Tak tak (Laila Clausen)

I dette nummer:

Sommerlejr med Fan Xiulan	1
Peace Power Qigong	2
Helsehistorie 1	3
Helsehistorie 2	4
Vintertræf 2015	5
Generalforsamling Vandretur	6
Biyun Foreningen	7

Fra redaktionen:

- Dette er sidste brev i 2014. Tak for jeres bidrag og tilbagemeldinger. Forhåbentlig vil I blive ved med at bidrage til bladets beståen ved at sende indslag.
- 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 15. januar 2015
- Send materiale til elsbeth.krogh02@gmail.com
- TAK



Peace Power Qi Gong / QI GONG ER PÅ VEJ IND I SKOLEN / *Andreas Borg*

PEACE POWER QI GONG PÅ VEJ UD TIL FOLKESKOLERNE - KENDER DU EN SKOLE SOM VIL VÆRE MED I PILOTPROJEKTET?

Unge har brug for metoder, der genskaber balancen mellem ydre indtryk og indre stilhed - og balancen mellem krop, hjerne og sjæl. De har brug for at få overblik. Og de skal kunne mestre og kende deres egne følelser og tanker.

Qigong instruktører skal undervise elever og lærere i Peace Power Qi Gong - på folkeskoler og gymnasier. Læs mere her: <http://www.biyun.dk/fredskraftens-qi-gong>



Der findes mange former for stilhedstræning for børn og unge. PEACE POWER QI GONG er særlig god, fordi metoden kombinerer meditation med bevægelse. Den er udviklet specielt til unge fra 13 år, og tager hensyn til de unges sind, krop og følelser og deres særlige behov for at være i balance.

PEACE POWER QI GONG har rødder i den gamle, kinesiske helsetradition og er udviklet på initiativ af tidligere fredsprisvindere. Metoden er evidensbaseret, udbredt i svenske skoler og gymnasier og testet med gode resultater af svenske forskere gennem de seneste 10 år. Et indslag af kampkunst gør den i øvrigt populær blandt unge. Det er samtidig en æstetisk smuk metode, som er nem at lære, og som udfordrer begge køn.



Peace Power Qi Gong CD

Nu findes der en engelsksproget guided CD til Peace Power Qi Gong. Det er Fan Xiulans barnebarn, Olivia, der har indtalt CD'en.

I Sverige er der for nylig oprettet en hjemmeside om Peace Power Qi Gong. Se: <http://www.biyun.se/peacepower/>

HELSEHISTORIE 1 / Lone Holde, Qigong instruktør

Ruth er 66 år og er en aktiv kvinde, der gennem mange år har lidt af smerter. Hun blev opereret for en diskusprolaps i 1978 og fik piskesmæld på et senere tidspunkt. Det gav hende hovedpine og smerter i nakken og i den ene arm. Desuden lider hun af stress og sover dårligt om natten. Kort sagt Ruth har gennem mange år haft masser af smerter og problemer med sin krop. For at kunne have en nogenlunde dag, var hun afhængig af at indtage mange smertestillende piller.

Jeg lærte hende Delfinens Qigong, som hun trænede med i 14 dage til vi skulle mødes igen til ny træning.

Da Ruth ankom til repetitionstræningen efter de 14 dage, lyste hendes smil op og hun kunne ikke vente med at fortælle, at træningen havde gjort, at hun med Delfinens qigong havde fået det bedre med sin arm og at hun ikke havde spist smertestillende medicin i en uge. Ruth kunne næsten ikke få armen op i starten af træningen, når hun udførte bølgebevægelsen i qigongen. Det går godt nu. Også nakken og hovedet havde det bedre.

Ruth er glad for at træne qigong og siger at den giver hende en ro og glæde og gavner hende. Den er desuden med til at løsne op på hendes smerter i stedet for at provokerer dem, som hun oplevede blev gjort ved træning på træningscentret. Det giver hende desuden sådan en glæde at træne i gruppen med de andre. Og så er Ruth glad for at kunne træne qigong, når det passer ind i hendes dag - den har virkelig hjulpet hende.



*Fan Xiulan.
Delfinkraft Qigong
Instruktør uddannelse
i Oslo, januar 2014.*

HELSEHISTORIE 2 / *Lena Martin, Louisiana, USA*

"What puzzled me the most when I started practicing was that my PH values started increasing right away after I started daily practice"

I am Lena Martin, 72 years old, and I began my Biyun Practice on April 4th 2014 and have been practicing faithfully ever since. I had previously practiced another form of Qigong but only occasionally, not faithfully as I have with the Biyun method. I feel that I derive calming benefits from the meditative aspects and a general feeling of well-being from the movements.

What puzzled me the most when I started practicing was that my PH values started increasing right away after I started daily practice.

In regards to the PH phenomenon I do not know if we should give credit to the Biyun practice, the Long Jing green tea or both (I am leaning towards both). The results were immediate and dramatic and have been sustaining. Maintaining a proper PH has always been a challenge for me. I would have to supplement with Chlorophyll and Green Superfood capsules (green food blend of wheat grass, spirulina, chlorella, etc) on a daily basis to hopefully test at 6 or 6.5 first urine in the morning. Within one week of Biyun practice and green tea I was testing at 7.5 and 8 (which is almost too alkaline) so I stopped taking the supplements, then began to reintroduce supplements (but taking far less than I had before) and have maintained a consistent 7PH with a combination of Biyun practice, green tea and only one Chlorophyll capsule in the morning and one Green Superfood cap at noon (in the past I took 2 Chlorophyll caps and 5 Greens caps daily).....and have to be careful and use only small amount of tea leaves or I will be too alkaline (8 PH). So the improved PH results have been sustaining since I started Biyun practice at the beginning of April.



Jichu Gong træning i Louisiana, USA

Træffet 10. og 11. januar 2015 på Stenstruplund /Karen Vinding og Lisbet LaCour



Start det nye år 2015 med at mødes på Stenstruplund med andre Biyun udøvere.

Vi skal træne sammen, udveksle ideer/ indsigter, få svar på spørgsmål, få mulighed for at træne en form du måske ikke har prøvet, træne stille qi gong, høre om forskellige kropsarbejder som medlemmer arbejder med, synge, lege, gå ture og indånde den friske fynske luft.

Vi er alle med til at få træffet til at blive det bedste januartræf 2015. Vi er en lille gruppe der samler trådene og får det hele til at gå op i en højere enhed. Vi tager imod ønsker, forslag og andre input fra jer alle, alt er velkomment.

Der er lavet et meget fordelagtigt tilbud fra **Stenstruplund**, et alternativt indstillet kursussted i **Stenstrup** på Sydfyn, ca.35 min kørsel i bil fra Odense og lige ved Stenstrup Station. Se www.stenstruplund.dk Tilbuddet er på **785 kr pr person** dækkende aftensmad lørdag, og morgenmad og frokost søndag, fri te/kaffe hele døgnet og overnatning i dobbeltværelser med eget bad. Desuden får vi et godt rum til at træne og opholde os i. Vi får dejlig vegetarmad, og specielle kosthensyn (allergikere) kan imødekommes. Tillæg for enkeltværelse: 300 kr. Du kan leje sengelinned for 65kr.

Tilmeldingsfristen er 10. december og da det er en økonomisk hård måned, kan I betale 400 kr. ved tilmeldingen og 385 kr. som skal være foreningen i hænde senest 2. januar. I tilmelder jer ved at sende en mail med oplysning om navn, adresse og telefonnummer til Karen Vinding, krop@karenvinding.info Samtidig indbetales 400 kr. eller, om muligt, de fulde 785 kr. til Fælleskassen konto 8411 4156298 - husk at skrive navn og træf på indbetalingen. Alle ønsker med hensyn til speciel mad, enkeltværelse o.a. skal foregår direkte til Martin på Stenstruplund (se hjemmesiden), også betalingen af f.eks. enkeltværelse.

Vil du vide mere om træffet eller har du ønsker / ideer for træffet kan du kontakte:

Karen Vinding	krop@karenvinding.info	+45 26254940
Lisbet La Cour	lisbetlacour@gmail.com	+45 31719971



GENERALFORSAMLING 2015

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Årets generalforsamling vil blive afholdt i forlængelse af vintertræffet på Stenstruplund, altså søndag d. 11. jan kl. 15.30 - ca. 17.

Vi håber at rigtig mange vil deltage.
(bestyrelsen)

Vandretur til sommer

Lørdag d. 6. juni 2015 arrangerer Biyunforeningen vandretur med spirituel guidning af Søren Hauge. Søren kalder det "Frejas Hjerteland, Landskabstempeltur til Fyns hjerte". Vi vil opleve stedet indadtil og udadtil, gennem undervisning, meditation og sansning, og der vil blive trænet Biyun Qi Gong.

Det bliver SÅ spændende. Sæt kryds i kalenderen og afvent yderligere info, som vil blive sendt ud.

Turen er for medlemmer af Biyun Foreningen.

*Søren Hauge er spirituel underviser og forfatter,
Hjemmeside: www.sorenhauge.com*

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

GENERALFORSAMLING 2015
11. januar kl. 15.30–17.00
Stenstruplund



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 - den sidste søndag i måneden

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>

