

Biyun Qigong retreat i Portugal, forår 2023 /Elsebeth Krogh



Bela Vista er smukt beliggende midt i de fem elementer, med udsigt til Atlanterhavet og med bjergene i baggrunden. Vi var fire instruktører og tre "menige", en broget flok, i alder og i livsretninger.

Bela Vista består af tre leje-lejligheder, i alt er der 7 soverum. I den fjerne ende bor ejeren Margarida der har stedet sammen med datteren Sara. Margarida sørgede kærligt for os og hjalp med kørelejlighed til storindkøb. Der er træningsmuligheder ved poolen, i pavillonen, på tagterrassen og indendørs i Laden.

Vores uge forløb således:
Ankomstdag. Efter indkvartering, præsentationsrunder, indkøb, siesta og sen eftermiddagstræning, blev der spist skøn grillet fisk på den lokale restaurant. Menuen her koster 12 euro, alt inkluderet, vin ad libitum.
Der var brug for en tidlig aften, og vi aftalte at mødes ved poolen kl. 7.30 næste morgen.



Dag 1. Efter træning og morgenmad var der morgenmøde. Snart dannedes et klart billede af, hvad en dag kunne indeholde: Jichu Gong ved poolen kl. 7.30 mens det stadig var køligt, derefter Dong Gong i den overdækkede pavillon. Om formiddagen var to dage tilegnet "værksted" i Laden, andre dage var der udflugter.

Denne dag gik udflugten til Fuseta, en mindre by 6 km væk. Alle havde lejet cykler. Turen til byen går ad en skøn cykelsti tæt ved vandet, med spændende vegetation, og fugleliv såsom flamingoer, storke og mini storke (stylteløbere). I byen er grøntsags- og fiskemarkedet åbent om formiddag. Gruppen havde medbragt frokost, og eftermiddagen gik med individuelle aktiviteter inden alle samledes til Senior Qigong kl. 17 i pavillonen.

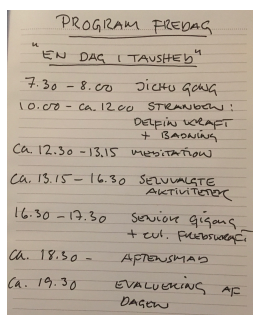
Aftensmaden skiftedes vi til at lave i hold på 2, og alle ugens måltider blev med den lækreste vegetar mad. Denne aften gik med hygge og fællessang til ukulelen.



Dag 2. efter morgentræning og morgenmad var der "værksted" i Laden hvor vi gennemgik Jichu Gong bevægelserne og trænede Fredskraft Metoden. Efter frokost gik cykelturen til vandet hvor store grupper med flamingoer holder til i salt bassiner, og til den lokale strand, hvor det lønner sig at bade ved højvande. Hjem til Senior Qigong før aftensmaden.

Dag 3. Vi havde aftalt en dag i stilhed. Det var nyt for de fleste, og muligvis en anelse udfordrende. Særlig kraftfuld var Delfinkraft træningen ved poolen og meditation til Himalaya musikken samme sted. Der var naturligvis mulighed for at gøre andet end det programsatte.

Denne dag var een på cykeltur til bjergene, andre tegnede, men dagen forgik uden sniksnak. Under evalueringen efter aftensmaden var der enighed om, at der fremover først skulle snakkes efter morgentræningen. Vi mærkede alle den fordybelse der skabes, når vi ikke distraheres af påvirkninger udefra.



Dag 4. En dag i Tavira. Efter morgentræningen blev vi hentet i taxa til denne smukke by 18 km væk. Først på programmet var der besøg på markedet, så med færge til Tavira Ø og det store Atlanterhav, hvor de friske vovede sig i bølgerne. Tilbage i Tavira by var der nu sightseeing og shopping. Vi nåede lige hjem og vende før aftensmad på den lokale.



Dag 5. Morgentræning som sædvanlig. Formiddagens værksteds-tema var gennemgang af Dong Gong i pavillonen, og derefter Fuseta tur. Nogen spiste frokost der og var på stranden, alle var tilbage til seniortræning før aftensmaden. Det blev tændt bål og een godnatsang udviklede sig til flere.



Dag 6. Nogen stod ekstra tidligt op til meditation, mens solen stod op over havet. Udover de sædvanlige træningsforløb, blev der samlet op på det vi ikke havde nået. Det blev til Tuina massage og snak om vigtige akupressur punkter, og efter aftensmaden to dejlige guidede meditationer.



Afrejsedag: et par af de ekstra friske nåede endnu en meditation til solopgangen. Derudover blev der tid til Jichu Gong og morgenmad før taxaen til lufthavnen ankom. Alt forløb planmæssigt, og alle kom hjem til Danmark til regn og kulde, mens undertegnede var så heldig at kunne blive endnu et par uger.

Eftertanker:

Der var enighed om at Bela Vista er et pragtfuldt sted, særdeles velegnet til Qigong træning og retreat. Vi mærkede styrken i at træne sammen, forstærket af den ekstra dimension at træne udendørs i smuk natur. Ugen har mindet os om hvad medicinsk Biyun Qigong kan gøre for os. Vi er i besiddelse af et uvurderligt redskab vi kan tage frem når som helst, og når hverdagen overhaler os, et redskab til forebyggelse af sygdomme og til fremme af sundhed og velvære.

Det bliver ikke sidste gang der trænes Biyun Qigong på Bela Vista.



Fotos og tegning:

Bela Vista: Karen Nørby

Margarida: Elsebeth

Træning i pavillonen: Jette

Markedet i Fusea: Elsebeth

Cykelstien: Elsebeth

Meditation under træ: Elsebeth

Tegning: Karen Bro

På færgen: Elsebeth

Stranden: Karen Nørby

Ved bålet: Sanne

Dong Gong: Elsebeth

Solopgangs-meditation: Karen Bro

Tuina i laden: Elsebeth

Træning ved poolen: Margarida

Udsigt fra tagterassen: Olga

