



www.biyun.dk

BIYUN INFO Nr.5 / 29.9.2009

Biyun- Info til alle der træner Qigong efter Biyunmetoden

Udsendes af Biyun foreningen i Danmark www.biyun.dk

Redaktion:



Lone Holde med co-driver Chili Turèll til denne udgivelse
lone.holde@gmail.com

OBS Fællestræningen den 4.10 er aflyst

Kære Biyun- trænere.

Vi har den glædelige nyhed at bogen 'Qigong efter Biyunmetoden' af Fan Xiulan udkommer den 19. oktober på Bogans Forlag. Se mere om dette i teksten.



Invitation til fællestræning i foreningsregi:

Velkommen til fællestræning
søndag den 1. november med



Ingeborg Byskov og



Inge Thegler

Se i øvrigt i kalenderinformation om tid, sted og pris.

Kalender – information:

Sæt x i kalenderen til Foreningens fællestræning. Træningen er for alle, der har lært Jichu Gong (eller mere).

♥ **Tjek altid www.biyun.dk** for evt. ændring af tid og sted samt evt. aflysning, så du ikke går forgæves. ♥

Tid: **AFLYST Søndag den 4. oktober 2009**

Tid: **Søndag den 1. november 2009**
kl. 11.00 – 13.30

Sted: Vigerslev Allés Skole, Vigerslev Allé 108, 2500 Valby. Lokale: Gym-sal 60

Instruktører: Inge Thegler og Ingeborg Byskov

Tid: **Søndag den 6. december 2009**
kl. 11.00 - 13.30

Sted: Vigerslev Allés Skole, Vigerslev Allé 108, 2500 Valby- Lokale: Gym-sal 60

Deltagerpris: 50 kr./ Gratis for betalende støttemedlemmer og medlemmer af Biyun foreningen.

Tilmelding: Ikke nødvendigt. Bare mød op

Instruktørerne: Foreningens instruktører skiftes til at stå for fællestræningen.

Har du lyst til at lære mere om Biyunmetoden – så kan du finde diverse information på www.biyun.dk, www.biyun.se og www.biyun.no

Nyheder

♥ Qigong efter Biyunmetoden af Fan Xiulan udkommer på dansk mandag den 19. oktober 2009 ♥

Pris i handel 189 kr. for hardcover med smudsomslag.
http://bogan.dk/bog/qigong_etter_biyunmetoden.htm

En god opslagsbog – et 'must have'.



Qigong efter Biyunmetoden af Fan Xiulan.

Chili Turèll har lagt et stort arbejde i oversættelsen og med at finde et forlag til udgivelsen af bogen, som er et godt værktøj til forståelsen af Biyunmetoden.

Læs her om arbejdet og Chilis oplevelse:



'Arbejdet med at oversætte Fan Xiulan's bog har været en helt særlig fordybelse i det omfattende stof. Det er ganske enkelt en helt vidunderlig bog, en nødvendig bog for enhver som ønsker at forstå sammenhængen mellem qigong og traditionel kinesisk medicin. Fan Xiulan tager kærligt og kyndigt læseren ved hånden, så det store stof bliver klart og nærværende. Der har også været et fint samarbejde med forlaget omkring ny forside, nye fotos inde i bogen, tilrettelse og målrettelse til et dansk publikum. Et forlagsskift undervejs forsinkede processen, men alt er endt godt og jeg tror, vi er godt tjent med at udkomme på et lille, fint forlag med mange vise udgivelser. Det har været en helt særlig hjertefornemmelse at oversætte en bog, som er ventet med så stor glæde i instruktørkredsen såvel som af mange qigong-udøvere. Jeg ved, den vil blive værdsat og brugt med flid. Den vil åbne nye døre i arbejdet med at udbrede Biyunmetoden, den er det ultimative visitkort for Qigong efter Biyunmetoden. Den

vil bidrage til at belyse, hvad qigong er og kan for enhver som træner.

I taknemmelighed og med glæde
Chili Turèll'

Denne tekst er hentet fra forlaget Bogan's hjemmeside: Qigong (udtales tjigong) er en form for gymnastik, der kommer fra Kina, hvor den dagligt praktiseres af mange kinesere, men efterhånden har den også vundet indpas i Vesten. Det gælder ikke mindst medicinsk qigong efter Biyunmetoden, som man også er ved at få øjnene op for i Danmark, hvor der løbende bliver uddannet instruktører af metodens grundlægger, den kinesiske læge og Grandmaster i medicinsk qigong, Fan Xiulan.

I denne bog præsenteres Biyunmetoden, som oversætteren Chili Turèll selv praktiserer. Fan Xiulan fortæller om, hvordan hun som barn lærte den kraftfulde metode af sin farmor, som var qigongmester og velbevandret i kinesisk lægekunst, urter og filosofi. Fan Xiulan tog først kundskaben alvorligt, da hun som voksen ramtes af livstruende sygdom og begyndte at træne sig rask efter metoden. Hun blev rask og ønskede at dele sin indsigt med andre og oprettede derfor sin egen skole i medicinsk qigong. Bogen giver et indblik i læren om traditionel kinesisk medicin og de fem elementer. I instruktionsafsnittet beskrives og illustreres hver enkelt bevægelse, og hensigten med øvelserne forklares grundigt. Regelmæssig træning med qigong efter Biyunmetoden kan forebygge og helbrede sygdomme og styrke almentilstanden.

Qigong efter Biyunmetoden bygger på et samspil med naturen. Gennem naturlige bevægelser, naturlig fokusering af koncentrationen og naturligt åndedræt tilføres man positiv livskraft. Når vi dertil lægger noget af det, Fan Xiulan fortæller om grøn te og mad som medicin – samt kinesisk livsvisdom – har vi taget et stort skridt i retning af at styrke vores helse på alle planer, herunder krop, sind og sjæl.

Fan Xiulan er autoriseret qigongmester og professor i medicinsk qigong. I 1992 flyttede hun til Sverige og grundlagde endnu en skole, hvor hun selv er underviser. Hendes metode er også ved at komme til Danmark, hvor der er over 40 autoriserede instruktører.

Chili Turèll er skuespiller, forfatter og oversætter. Hun er autoriseret instruktør i Biyunmetoden og har været med til at etablere uddannelsen i Danmark.

Siden sidst

♥ De afholdte fællestræninger

Ved fællestræning på Bellahøj skole den 6. september deltog hvor 6 personer: 3 støtte-medlemmer og 3 instruktører. Skolen er omdannet til en idrætsskole - lokalet var stort og rummeligt. Chili Turèll og Lone Holde afholdt træningen.

Træningen startede med god, lang meditation. Derefter blev der trænet Jichu Gong og til sidst sluttede Chili med at fortælle om sensommerens gule farve i relation til teorien om de 5 elementer. Lidt om kost, milt/mave og eftertanke.



Stille Qigong



Jichu Gong træning



Chili fortæller



Elsebeth Krogh afholdt den første fællestræning på en hverdag tirsdag den 22.9. som var en succes.

Der kom i alt 14 personer, heraf 3 instruktører, 5 støtte-medlemmer og 6 ikke - medlemmer. Vi havde et lokale med spejl – hvilket var godt. Der blev først trænet Jichu Gong og så Dong Gong. De, som ikke havde lært

Dong Gong, var inviteret til at se på. En meget dejlig træning.

Qi Gong i TV

Tirsdag 29.9. kl. 18 på Kanal København – TV Bella fortalte Hedda Matthesen om Qi Gong og viste et par af bevægelserne i ½ times program.

♥ Vil du være støtte-medlem i Biyunforeningen?

Støttemedlemskab koster 125 kr. for resten af 2009.

- Send en mail til: bjarne.hejlskov@gmail.com
Skriv navn, adresse, telefonnummer og mail adresse ind i mailen.
- Indbetal 125 kr. på Foreningens konto i Fælleskassen. Reg. 8411 konto nr. 412 5589.
Husk at skrive navn og stm. (støttemedlem) på indbetalingen

Dit bidrag støtter Biyunforeningens arbejde med at udbrede kendskabet til Medicinsk Qi Gong efter Biyunmetoden.

Som betalende støtte-medlem opnår du:

- ♥ At kunne deltage GRATIS i fællestræninger, der afholdes i foreningsregi.
- ♥ At kunne få en prisreduktion på 100 kr. pr. kursus ved deltagelse i kurser med Fan Xiulan.

Bestyrelsen

Fra højre:

Formand Marianne Jaworski - marijaw@mail.dk

Kasserer Bjarne Hejlskov Nielsen -

bjarne.hejlskov@gmail.com

Suppleant Margareta Palmgren - margareta@nrdn.dk

Næstformand Lone Holde - lone.holde@gmail.com



Foto Lone Holde.

Med venlig hilsen
Chili Turell og Lone Holde