

# Sundhed og Velvære med Medicinsk Qi Gong efter Biyunmetoden

Artikel af Inge Thegler



## Qi Gong i Toldbodgade 37A, 2.sal, 1253 København K

Medicinsk Qi Gong efter Biyunmetoden er metoden der undervises her

**Qi Gong** er bevægelseskunst og bruges til at vedligeholde helbredet, forhindre eller afhjælpe sygdom.

Qi Gong er både gammelt og Nyt – har eksisteret i tusindvis af år, men er Nyt i vores kultur. Selvom Qi Gong er flere 1000 år gamle bevægelser, er de ikke forældede – og måske har vi brug for det, netop nu.

Vi er bundet op i mange daglige gøremål – vi bruger meget tid med PC – TV – mobiltelefoner og anden teknologi – vi skal ofte sætte os ind i mange nye informationer og færdigheder – vi skal være så effektive.

Vi har brug for at supplere med pauser – vi har brug for at stilne vores mentale aktivitet – vi har brug for stilhed – og vi har brug for at bevæge os. Qi Gong er et enkelt og kraftfuldt værktøj – rummer det hele på samme tid. Qi Gong er både mental og fysisk forbedring.

**Medicinsk Qi Gong** er en af grundpillerne i Traditionel Kinesisk Medicinsk (TKM), med 5000 år gamle rødder og bygger på samme filosofiske og teoretiske grundlag som Akupunktur. Flere og flere mennesker bruger Akupunktur til behandling af forskellige lidelser.

Ved at træne Medicinsk Qi Gong kan vi gøre meget selv for at styrke vores sundhed og velvære – vi kan forebygge og helbrede.

**Biyunmetoden**, den helbredsbevarende metode, er udviklet af den Kinesiske Læge og Professor Fan Xiulan. Fan Xiulan tager rundt i verden og uddanner Instruktører i hendes metode. Siden 1992 har mere end 100.000 mennesker lært sig metoden i Sverige. Her anbefales den nu af sundhedssektoren pga. dokumenterede gode resultater – se evt. [www.gronadraken.se](http://www.gronadraken.se)

Metoden kom til Danmark sidst i 1990'erne. Vores forening, Biyunforeningen [www.biyun.dk](http://www.biyun.dk) blev etableret i 2003, og i dag er vi mere end 50 Instruktører. Metoden breder sig i disse år hastigt i Danmark.

Biyunmetoden er godkendt af Chinese Academic Society of Medical Qi Gong.

**Fan Xiulan** har i mere end 20 år ledet et sundhedsinstitut i Beijing, hvor mennesker behandles og helbredtes udelukkende ved hjælp af hendes metode. I 2010 oprettede Biyunakademiet et tilsvarende helsecenter i Stockholm hvorfra der tilbydes behandlinger, foredrag, kurser mm. [www.biyun.se](http://www.biyun.se)  
Fan Xiulan har skrevet en bog om sin metode, udkom på dansk i 2010 "Qi Gong efter Biyunmetoden, Lad Livskraften strømme".

**Min erfaring.** Jeg "fandt" Qi Gong efter Biyunmetoden, i december 2006. Efter et weekendkursus i grundtræningen Jichu Gong, vidste jeg, at det var dette jeg ville formidle videre til andre, og tiden siden da, har kun bekræftet min beslutning. – I al sin enkelhed, rummer metoden det hele;

### **Bevægelse – Stilhed – Forandring**

Jeg oplevede efter kort tids træning en dybere indre fred og ro. Jeg fik bedre balance, bedre kondition – blev mere udholdende. Hver gang jeg har trænet oplever jeg et stort velvære i kroppen.

Jeg tager stadig mere af energitænkningen til mig, bl.a. fra teorien og filosofien i TKM.

Jeg har gennemgået et uddannelsesforløb – 2 år, til jeg blev autoriseret instruktør i februar 2009 i grundtræningen Jichu Gong. Jeg har siden føjet flere af Biyunmetodens bevægelsesserier til, serier til yderligere fordybelse. De fleste mennesker jeg har undervist – har fundet Biyunmetoden meget berigende.

#### **Af positive effekter ved regelmæssig Qi Gong træning kan nævnes:**

- Styrker immunforsvaret
- Styrker led, sener, organer, muskler og nervesystem
- Reducerer stress, angst og depression
- Skaber indre ro og velvære
- Gør os mere nærværende og opmærksomme
- Forbedrer hukommelse, koncentration og indlæring
- Øger kontakten med kernen ved os selv
- Giver større tilgang til intuition og kreativitet

**Begrebet Qi** kan bl.a. udtrykkes som den Livsenergi/Livskraft der strømmer i kroppen, og som er hovedansvarlig for kroppens sundhed, for vores handlekraft og vores aktivitetsniveau.

Vi kan aktivt og bevidst påvirke denne kroppens energi, Qi. Det kan vi bl.a. gennem bevægelse og dyb koncentration.

**Gong** betyder metode eller teknik. En metode til at påvirke kroppens Livskraft.

**I Kinesisk Medicin** er der ikke nogen adskillelse mellem kroppen og psyken. De er begge aspekter af den samme helhed. Alle organer har et fysisk, et psykisk og et følelsesmæssigt aspekt. Når der er ubalance i en del, giver det sig også udtryk i de andre. Alle symptomer er relaterede til hinanden og personen som en helhed. Det som gør os levende, og som er drivkraften i vores krop, er Qi. Qi flyder gennem hele kroppen. Kineserne har kortlagt et energisystem, kaldet Meridiansystemet – bruges til diagnosticering og behandling. Qi flyder bl.a. igennem dette system – igennem Meridianbaner. Det er på disse Meridianbaner i deres ydre forløb, at Akupunkturpunkter findes og det er i disse, at Akupunktøren med nåle, påvirker energien i kroppen.

**Den fysiske træning** udgøres af enkle, bløde og naturlige bevægelser der udføres stående, i langsomt meditativt tempo. Mennesker med smerter kan også udføre de enkle, bløde bevægelser.

Gennem bevægelser og koncentration, påvirker vi bl.a. forskellige akupunkturpunkter – vi skaber bevægelse i Qi – vi skaber forandring i dybden. For mennesker med forskellige fysiske handicaps kan Qi Gong også udøves siddende eller liggende.

I grundtræningen Jichu Gong, retter vi opmærksomheden mod de kropsdele vi træner.

Det er videnskabeligt vist, at opmærksomhed og koncentration på kropsdele, skaber en positiv forandring. Videnskaben fortæller også at, jo mere i stilhed og fordybelse vi er, jo bedre betingelser giver vi kroppen til at helbrede og regenerere – det, den er skabt til fra Naturens hånd.

**Forskning.** Qi Gong er til stadighed genstand for forskning, både i Kina og i Vesten.

Senest har to svenske forskere ved Örebro Universitetet, opnået en doktorgrad på grundlag af videnskabelige studier af Qi Gong efter Biyunmetoden. Se evt. [www.gronadraken.se](http://www.gronadraken.se)

Metoden anses også for at være en af de bedste rekreative metoder, ikke mindst ved en kræftsygdom.

**Qi Gong trænes dog ikke** når man er i akut behandling med Kemo- eller stråler. Her trænes stille Qi Gong.

**Kurser** afholdes typisk over 2 sammenhængende dage. På kurset udleveres et kompendium og en trænings-CD til træning hjemme. Ca. 1 måned efter kurset afholdes et eftertræf 2½ time, til justering af bevægelser, træningserfaring kan deles og eventuelle spørgsmål besvares.

**Kurser, foredrag og fællestræning mv.** kan ses på min hjemmeside [www.qigongkurser.dk](http://www.qigongkurser.dk)

**Citat af Fan Xiulan – om at tage vare på sig selv:**

”Du vil dine nærmeste det allerbedste, men hvis det indebærer for meget stress og alt for høje præstationskrav, mister du din Livskraft, og alle dine gode hensigter har været spildt. Først når vi indser, at kærlig omsorg i første række må omfatte én selv, når vi virkelig elsker os selv, kan vi tage vare på andre. Når vi kærlighedsfuldt værner om os selv, kan vi i vort daglige arbejde opnå ny glæde, ny indsigt. Kærligheden kommer indefra, vi kan ikke forvente, at nogen anden skal elske os, for at vi kan opleve kærlighed. At bruge al sin tid på at tage vare på andre, er ikke den bedste løsning. Kun ved at give sig selv ømhed og påskønnelse, får man den livskraft, man behøver for at kunne udføre store ting i den ydre verden”.