

KURS I BIYUNMETODEN

Jichu gong, trinn 1

Grunnkurs qigong: En systematisk gjennomgang av hele kroppen, med langsomme, myke bevegelser under konsentrasjon og avslapning. Gir grunnleggende helseeffekter og åpner kroppens energibaner.

Dong gong, trinn 2

Videregående kurs qigong: Treningen gir fordypende helseeffekter og hvordan vi tilegner oss livskraft for å oppnå balanse og likevekt i kropp og sjel.

Fem elementers qigong, trinn 3

Trening skjer etter de fem elementenes prinsipper, og her utvikler eleven sin egen form for qigong.

Wai qi, A-delen

Den som har tatt trinn tre og vil nå en dypere forståelse av hva qi innebærer, får her lære seg fire kraftfulle metoder av wai qi (ytre livskraft).

Wai qi, B-delen

Her lærer man å øke kunnskapen om å bruke qi i arbeidet og dagliglivet. Man arbeider fremfor alt med Stille qigong, hvor målet er å nå skjulte potensialer.

Etter de ulike kursene fortsetter man treningen på egen hånd ved hjelp av en trenings-cd og bok/kurskompendium. Det holdes regelmessige treff hvor man kan trene sammen og friske opp kunnskapene.

KURS FOR SPESEIELLE GRUPPER

Seniorqigong

Kvinnens qigong

Barneqigong

Fredskraftens qigong (ungdommer)

Mannens qigong

KURS I TKM (Tradisjonell kinesisk medisin)

TKM-teori

Ørediagnose og behandling

Kinesisk kostlære - mat som medisin

Tuina - Kinesisk massasje

Akupressur

Urtekurs

Håndsoneterapi

Tunge og hånddiagnostikk

Stenenes energi og helseeffekter

BIYUNFORENINGEN I NORGE

Biyunforeningen i Norge er en riksdekkende, ideell forening. Vår målsetting er å fremme menneskers fysiske og psykiske helse med tradisjonell kinesisk medisin generelt og spesielt ved hjelp av medisinsk Qigong. Dette gjør vi ved å tilby informasjon og utdanning i Biyun – den helsebevarende metoden.

Biyunforeningen i Norge er medlem i bl.a. World Academic Society of Medical Qigong. Foreningen er et forum for Biyunmetodens instruktører som tilbyr kurs, forelesninger og treningstreff. Vi tilbyr også reiser til Kina med qigong og undervisning.



www.biyun.no - post@biyun.no

Hovedinstruktør: Anne-Marie Giørtz mob: 90 85 41 60

BIYUN

DEN HELSEBEVARENDE METODEN



MEDISINSK QIGONG

MEDISINSK QIGONG

Den tradisjonelle kinesiske medisinen har sine røtter mer enn 5000 år tilbake i tid. De gamle kineserne hadde så stor medisinsk kunnskap at de klassifiserte de ulike indre organene og deres funksjoner mange tusen år før kunnskapen ble utviklet i Vesten.

Den tradisjonelle kinesiske medisinen (TKM) bygger på helhetstanken om at kropp og sjel hører sammen og innbyrdes påvirker hverandre. Et utarbeidet medisinsk system gjør det mulig å behandle i henhold til et helhetssyn. De fire hovedgrenene består av: medisinsk qigong, akupunktur, kinesisk urtemedisin og tuina – kinesisk massasje.

Qi kan oversettes med livskraft eller energi. I likhet med elektrisk energi kan vi ikke se eller ta på den, men vi vet at den eksisterer og vi har mulighet til å hente hjelp fra den. Gong kan oversettes med metode, teknikk eller prestasjon.

Millioner av kinesere har i mange årtusen, i samklang med naturen, praktisert kroppøvelser og mental trening for å fremme sin helse. Tanken er at mennesket er født med en viss mengde grunnleggende livsenergi (Yuan Qi), og at man under qigongtrening kan aktivere dette livspotensialet og slik utnytte kroppens selvhelbredende evne til fulle.

Qigong stimulerer og styrker muskler, ledd, sener, nervebaner og sirkulasjon på en naturlig og velgjørende måte.

GRUPPER TIL Å TRENE QIGONG

- Forbedre allmenhelsen
- Forebygge og behandle sykdommer
- Forbedre blodsirkulasjonen
- Motvirke aldringsprosessen
- Forbedre konsentrasjonen og innlæringsevnen
- Motvirke stress og spenninger
- Styrke immunforsvaret
- Koordinere og balansere kropp og sjel
- Fremme kreativitet og psykisk velvære

HVORFOR BIYUNMETODEN?

- Den er enkel, naturlig og lett å lære seg.
- Treningen kan utøves når og hvor som helst.
- Biyun er et levende system som bygger på genuine tradisjoner kombinert med et moderne pedagogisk opplegg.
- Fan Xiulan autoriserer alle instruktører i metoden.
- Høy kvalitet på studiemateriell (cd og bok) som gjør at det er lett å gjennomføre treningen på egen hånd.

HVEM KAN TRENE QIGONG?

- Biyunmetoden passer deg som vil forbedre din helse og styrke dine personlige ressurser.
- Foreninger, firmaer og arbeidsplasser som ønsker å tilby personalomsorg i form av en rolig treningsform.

FAN XIULAN BIYUNMETODENS GRUNNLEGGER

Allerede som barn lærte Fan Xiulan qigongens hemmeligheter av sin bestemor, som var qigongmester. I over 30 år har hun praktisert qigong og skapt **Biyun – den helsebevarende metoden.**

Fan Xiulan er utdannet lege i tradisjonell kinesisk medisin. Hun ble autorisert qigongmester for mange år siden.

I dag er hun i tillegg styreleder i World Academic Society of Medical Qi Gong og visegeneralsekretær i Chinese Academic Society of Medical Qi Gong.

I 1985 grunnla Fan Xiulan et helsehjem i Xiangshang utenfor Beijing. Der blir mange alvorlig syke rehabilitert kun gjennom å benytte qigong som behandlingsmetode.



INSTRUKTØRER I BIYUNMETODEN

Fan Xiulan har undervist i Skandinavia siden 1992. I 1995 ble Biyunskolen grunnlagt i Örbyhus i Sverige med Fan Xiulan som hovedlærer. Alle instruktører i Biyunmetoden er utdannet og autorisert av henne. Utdannelsen er godkjent av The Education Department og The Chinese Academic Society of Medical Qi Gong.

Biyunforeningen i Norge ble etablert i 2003. Alle de norske instruktørene er tilknyttet foreningen. Fan Xiulan kommer regelmessig til Norge for å gi videregående kurs og utdanne nye instruktører. Til nå er det utdannet over 50 instruktører i Biyunmetoden i Norge.