

MEDICINSK QI GONG

Biyunmetoden

Medicinsk Qi Gong är en flertusenårig metod som vi tränar för att:

- Förbättra allmänhälsan
- Förbättra koncentrationen
- Stärka immunförsvaret
- Förebygga och behandla sjukdomar
- Motverka stress och spänningar
- Förbättra blodcirkulationen
- Ökad rörlighet
- Fokusera på det friska i människan

Rörelserna är naturliga, enkla och lätta att lära sig. Genom rörelser, naturlig andning och koncentration tillförs vi positiv livskraft. Träningen kan utövas när och var som helst och är en god hjälp till självhjälp.

Metoden har uppmärksammats för sina goda hälsoeffekter och används vid flera svenska landsting.

Jichu Gong, steg 1

Grundprogrammet som innehåller en systematisk genomgång av hela kroppen med långsamma, mjuka rörelser under koncentration.

Dong Gong, steg 2

Rörelseträning som ger fördjupade hälsoeffekter och förmåga att tillgodogöra sig livskraft samt uppnå balans och jämvikt, i kropp och själ.

Det betyder också mycket att träna den vid kroniska hälsoproblem.

Biyunmetoden

Biyunmetoden är en Qi Gongmetod skapad av professor Fan Xiulan.

Ung. 100 000 personer i Sverige har lärt sig grunderna i Biyunmetoden. Den är uppdelad i flera steg och finns i olika former för olika grupper:

Akupunktör Lars Åström har tränat Biyunmetoden sedan 1992 och är Qi Gonginstruktör med internationellt certifikat och har hållit kurser i Qi Gong och Tai Chi Chuan i Sundsvall och Sollefteå sedan 1999 för privatpersoner och på arbetsplatser.