



## Medicinsk Qi Gong - Biyunmetoden

Medicinsk Qi Gong - Biyunmetoden är en egenvårdsmetod där vi genom avspänning, naturlig andning, koncentration och mjuka naturliga rörelser tillförs Qi, livsenergi, till vår kropp och hjärta. Samordningen mellan inre och yttre rörelser, stillhet och aktivitet, ökar möjligheten till självläkning och förbättrar kroppens funktioner.

Qi Gong; Qi = livskraft, Gong = metod, dvs övningar för att stärka och främja livskraften! Medicinsk Qi Gong är en del av Traditionell Kinesisk Medicin, TKM, ett 5 000 årig holistiskt medicinskt system, där grundsynen är att människa och natur, kropp och själ existerar i en samverkande helhet.

Miljontals kineser har under årtusenden i samklang med naturen ägnat sig åt kroppsövningar och mental träning som Qi Gong för att främja sin hälsa.

Människan har sedan födseln ett visst mått av livskraft, Yuan Qi, med Qi Gongträning aktiveras denna livspotential och på så sätt främjas kroppens självläkande kraft maximalt.

### **Vi tränar Biyunmetoden för att:**

- Förbättra allmänhälsan och stärka kroppens immunförsvar
- Förebygga och behandla sjukdom och förbättra olika smärttillstånd
- Motverka spänningar och stressrelaterade problem
- Normalisera blodtrycket
- Stimulera och stärka muskler, leder, senor och nervbanor
- Förbättra cirkulationen och få ökad rörlighet
- Främja kreativitet och psykiskt välbefinnande
- Förbättra koncentration och inläring
- Motverka åldrandeprocessen
- Koordinera och balansera kropp och själ
- Fokusera på det friska i människan

### **Biyunmetodens Qi Gong:**

- Är enkel, naturlig och lätt att lära sig
- Är en kraftfull metod till självhjälp
- Träningen utövas utan redskap eller speciella kläder
- Kan tränas överallt och med fördel i naturen
- Metoden används för rehabilitering och friskvård inom vissa landsting
- Metoden används även inom många patientföreningar, pensionärsföreningar och andra organisationer och mer än 100 000 personer har lärt sig Biyunmetoden i Sverige
- Akupunktör Lars Åström är auktoriserad hos Folkhälsoinstitutet för FaR, fysisk aktivitet på recept

# Fan Xiulan

Redan som barn lärde sig **Fan Xiulan** Qi Gongens hemligheter av sin farmor och i över 30 år har hon praktiserat Qi Gong. Hon har skapat "**Biyun – den hälsobevarade metoden**" och är dess Grandmaster.

Fan Xiulan är utbildad läkare i traditionell Gong-mästare av kinesiska  
Hon är styrelseledamot i World Academic  
generalsekreterare i Chinese Academic



kinesisk medicin. Hon är auktoriserad Qi  
hälsovårdsmyndigheter sedan många år.  
Society of Medical Qi Gong och vice  
Society of Medical Qi Gong.

Sedan 1992 har Biyunmetoden utvecklats i  
1995 startades Biyunskolan (numera  
utbildning i Biyunmetoden bedrevs en  
flyttades till Västra Skogen i Stockholm med  
per år hålls fortfarande på kursgården i

Sverige genom Fan Xiulans försorg och  
**Biyunakademin**) i Örbyhus där  
längre tid, innan skolans huvudsäte  
Fan Xiulan som lärare. Ett antal kurser  
Örbyhus.

## Länkar:

### Fan Xiulan

<http://www.biyun.se>

### Gröna Draken

<http://www.gronadraken.se>

### Akupunktör Lars Åström

<http://www.akupunktur.nu>



*Medicinsk Qi Gong*

*Akupunktör Lars Åström*