

Qigong Efter Biyunmetoden PDF

Fan Xiulan



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Fan Xiulan
ISBN-10: 9788774665403
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1890 KB

BESKRIVELSE

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 Turell 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 rantes 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 30 autoriserede instruktører. Chili Turèll er oversætter, skuespiller og forfatter. Hun er tidligere forkvinde for Biyunforeningen i Danmark, autoriseret instruktør i Biyunmetoden og har været med til at etablere uddannelsen i Danmark.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Qigong Efter Biyunmetoden bog: Q er en historisk roman om religiøs fundamentalisme, pengegriskhed og kættersk eventyrlyst, og romanen danner et storsl...

Medicinsk Qigong efter Biyunmetoden. Biyunmetoden bygger på et helhedssyn. Biyunmetoden er en medicinsk Qigong-form, som er baseret på en forståelse af mennesket ...

Qigong efter Biyunmetoden Af Xiulan Fan. Qigong (udtales tjigong) er en form for gymnastik, der kommer fra Kina, hvor den dagligt praktiseres af mange kinesere, men ...

QIGONG EFTER BIYUNMETODEN

[Læs mere ...](#)