



Qigong er en vej til livsnydelse.

Arkivfoto Anders Bentzon

Find lykken med qigong

Velvære. En af Kinas mest anerkendte Qigong mestre - grandmaster og kinesisk læge Fan Xiulan - kommer til Frederiksberg.

På søndag 29. august. fortæller Fan Xiulan om hvordan qigong kan bringe lykke i vores liv. I Sverige har over 100.000 mennesker lært metoden og i de senere år har den vundet stor udbredelse også i Norge og Danmark.

Fan Xiulan siger i bogen "Qigong efter Biyunmetoden": Med dybere forståelse for hvordan vi kan tage vare på vores iboende potentiale og selvhelende kraft, vil vi kunne løse mange af vores problemer og undgå stress. Vi har brug for en positiv dialog med os selv. Hvis du er glad for dig selv, må du også tage dig tid til at korrigere dig selv.

Med qigong kan man give sig selv ny kraft, et længere liv og god helse, en ny oplevelse, ny indsigt og visdom.

Qi betyder livskraft og Gong betyder arbejde. Qigong betyder altså at arbejde

med livskraft. I qigong bruges der langsomme, graciøse bevægelser som forøger cirkulationen af qi (energi) i kroppen, og således skabes mental ro og koncentration.

Qigong efter Biyunmetoden er internationalt godkendt. Der uddannes qigong instruktører efter Biyunmetoden i bl.a. Sverige, Danmark, Norge og USA.

Forskere siger: "Qigong skaber fysisk og psykisk velvære og styrker positiv tankegang".

Undersøgelser viser, at Qigong træning tilfører både sindet og kroppen en ny ro, der inkluderer oplevelse af glæde eller følelsesmæssigt velvære samt positive tanker i forhold til omverden og en selv.

Med Qigong søger man at fremme balancen i energiballerne og balancen mellem yin og yang.

Hør mere om qigongens positive effekter på lykkeniveau og livsenergi. Det sker søndag 29. august kl.19-21, Musikhøjskolen, Smallegade 12.