



Drömmen om det goda

Qigongledarutbildning för lärare

Alla skolbarn på alla nivåer från förskola till gymnasium behöver varje dag under skoltid engageras i någon form av rörelse, gymnastik eller idrott. *Drömmen om det goda* erbjuder i samarbete med Biyunskolan en qigongledarutbildning för lärare som ger kompetens att lära ut Biyunskolans Barn- eller Fredskraftqigong på förskolan och i klassrummet. Utbildningen omfattar fyra heldagar och kräver tre månaders obligatorisk daglig halvtimmeslång träning.

Det första steget, två heldagar, innefattar träning i Barn- eller Fredskraftqigongens metod och dessutom en kort introduktion i den traditionella kinesiska medicinens syn på kroppen och livskraftens rörelser.

Det andra steget, två heldagar, inriktas på utlärnning och finslipning av rörelserna. När den är slutförd erhåller du certifiering.

Färdigutbildade ledare förnyar sin certifiering genom att i största möjliga mån delta i planerade återträffar.

Vad är qigong?

Biyunqigong är en medicinsk metod, som består av långsamma, mjuka och enkla rörelser. Kroppsligen stärker den leder, muskler, senor, nervbanor och cirkulationen på ett välgörande sätt.

Västerländsk forskning har visat att just sådan långsam koncentrerad rörelse är mycket bra mot stressbetingade sjukdomar, främjar nybildning av hjärnans stamceller och är bra för hjärnverksamheten och nervsystemet.

Det mentala förhållningssättet, hur och vad man tänker, hur koncentrerat och uppmärksamt rörelserna utförs är minst lika viktigt, kanske till och med viktigare än själva rörelserna.

Barnqigong, enligt Biyun är utformad för förskole- låg- och mellanstadieelever och *Fredskraftqigong, enligt Biyun* för högstadie- och gymnasieelever, av den kinesiska qigongmästaren Fan Xiulan. Fan Xiulan är utbildad läkare i traditionell kinesisk medicin, 1995 startades Biyunskolan, där utbildning bedrivs med Fan Xiulan som huvudlärare. Biyunmetoden är spridd bland annat inom svensk äldreomsorg och sjukvård, där den rönt stor uppskattning. Ca 90 000 personer i Sverige har lärt sig den.

Fredskraftqigong, enligt Biyun främjar yttre och inre fred och hämtar kraft från naturen. Metoden består av vackra starka rörelseövningar, ledsagade av en verkningsfull koncentration. Den hjälper kroppen att sträcka ut, öppna upp och utveckla intuitionen. Övningarna mjukar upp ryggraden, balanserar hjärnan, främjar hjärta och lungor, motverkar stress och öppnar upp för visdomen.

Metoden består av två delar – en rörelsedel och en stilla del. Den harmonierar med ungdomars känsloliv, hormoner och tänkande. Enligt kinesisk medicin behöver man under ungdomsåren stärka själskrafterna och finna sätt att uttrycka dem. Man behöver balansera hormon- och känslsvängningarna, kärlekslivet, rädsorna och aggressionerna.

I **Barnqigongen** identifierar man sig med hjorten, fågeln, björnen, apan och tigern och tar efter deras rörelser. Det väcker slumrande krafter hos barnet. Det stimulerar de fem centrala kroppsorgan hjärtat, lungorna, levern, njurarna och mjälten som enligt den traditionella kinesiska medicinen är förbundna med dessa djur. Metoden motverkar rastlöshet och stress, stimulerar barnets fantasi och koncentrationsförmåga och bidrar till att skapa ett harmoniskt och kärleksfullt förhållningssätt till naturen och våra medmänniskor.

Vi försöker i möjlig mån tillgodose beställares önskemål om datum, tider etc. Skolan tillhandahåller lokal. Kostnaden beror på gruppens storlek: 20 -25 deltagare.

För mer information och beställning: *Drömmen om det goda/ Det Andra*