



Dream of the Good

Rörelse

Fredskraftqigong

Fredskraftqigong är medicinsk qigong, speciellt skapad för ungdomar 12 -18 år, som främjar yttre och inre fred och hämtar kraft från naturen. Den består av vackra starka rörelseövningar, ledsagade av en verkningsfull koncentration. Övningarna hjälper kroppen att sträcka ut och öppna upp, och utvecklar intuitionen. Metoden, som arbetar mycket med ryggraden, balanserar hjärnan, främjar hjärta och lungor, motverkar stress och öppnar upp för visdomen. Fredskraftqigongen 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 känslösvängningarna, kärlekslivet, rädslorna, aggressionerna.

Barnqigong

Att identifiera sig med hjorten, fågeln, björnen, apan och tigern och ta efter deras rörelser väcker slumrande krafter hos barnet. Det stimulerar de fem centrala kroppsorgan som enligt den traditionella kinesiska medicinen är förbundna med dessa djur: hjärtat, lungorna, levern, njurarna och mjälten. 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. Barnqigongen är lämpad för barn upp till 10 år.

Fredskraftqigongen ingår i ett stort svenskt forskningsprojekt med 6 och 7-klarsare, "Barn i balans" där man undersöker metoder som kan minska barns inre och yttre stress; stärka deras inre potentialer.

Drömmen om det goda använder qigongmetoder som skapats inom Biyunskolan och erbjuder ledarutbildning för lärare i Barnqigong eller Fredskraftqigong, som ger kompetens att lära ut metoden på förskolan eller i klassrummet. Utbildningen omfattar allt som allt fyra dagar, och kräver daglig träning under minst tre månader.

Västerländsk forskning har visat att qigong är mycket bra mot stressbetingade sjukdomar, främjar nybildning av hjärnans stamceller och är bra för hjärnans verksamhet 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.

QI GONG för ELEVER PÅ BOLANDSSKOLAN

en gymnasieskola med estetisk inriktning i Uppsala

Målsättning:

Att ge eleven grundläggande kunskap om Qi Gong enligt Biyunmetoden, att eleven ska tillägna sig Biyunmetodens grundprogram både i praktiskt utförande och få förståelse för övningarnas syfte, att eleven ska få grundläggande teoretiska kunskaper i Traditionell Kinesisk Medicin (TKM), att övningar i avspänning och kroppskännedom ska stärka och bredda elevens förståelse för Biyunmetodens effekter, att samtliga övningar ska stärka eleven såväl kroppsligt som mentalt.

Innehåll:

Stegvis praktisk inläring av Biyunmetodens grundprogram och att successivt tillägna sig dess förebyggande och hälsobefrämjande effekter. Teoretiska grunder i TKM för att fördjupa förståelsen av Qi Gong.

Praktiska övningar i kroppskännedom och avspänning, enskilt och i grupp.

Teoretiska grunder i akupressur och praktiska övningar i detta.

Diskussioner utifrån övningar och litteratur.

Kursen omfattade 30 timmars undervisning under de tre första åren och 50 timmar år 2000 samt 2001. Eleverna fyllde inledningsvis i en kortfattad hälsodeklaration och vid avslutningen en utvärdering.

Huvuddelen av lektionstiden ägnades åt qigongträning, avspänning och akupressur. Ett skriftligt prov samt ett muntligt framförande inom TKM ingick i kursen. De flesta eleverna visade stort intresse för ämnet och tillgodosgjorde sig undervisningen väl. Kursen förväntas fortsätta under nästa läsår 2004.

Lärare: Monica Sörberg och Anders Hellström

Yoga i klassrummet

av Jessica Lilo

Yoga är en mångtusenårig lära som bland annat inkluderar poser och rörelser för att främja kroppens funktioner. Genom den långsamma andningen aktiveras avslappningseffekten, motsatsen till kamp- och flyktreaktionen.

I vårt pressade samhälle tillbringar många den mesta delen av dagen i ett stressat tillstånd. Detta gäller tyvärr även barn och ungdomar. Forskning har

visat att de som tränar stillhet förändrar hjärnans och kroppens mönster och klarar tillvaron bättre.

Skolbarn som tränat yoga och stillhet regelbundet har ökat sin koncentrationsförmåga, förbättrat inläringen, har fått bättre självförtroende och ökad självbehärskning. Dessutom är de friskare än andra barn.

Drömmen om det goda yogaprogrammet är utformat för grundskoleelever och tänkt att göras i klassrummet. Det består av stora, kraftfulla rörelser och poser i kombination med en verkningsfull koncentration inspirerad av naturen. Övningarna väcker slumrande krafter hos barnen, främjar kopplingen mellan inre och yttre miljö och bidrar till att skapa ett kärleksfullt förhållningssätt till naturen och våra medmänniskor. Rörelserna hjälper kroppen att öppna upp och lösa spänningar och är särskilt bra för ryggraden, samtidigt som de stimulerar cirkulationen och främjar inre organ. Hela programmet tar ca 15-20 minuter att utföra.

Exempel ur programmet:

Fröet

Stå med fötterna höftbrett isär, böj lätt på knäna och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Kroppen känns tung och varm. Känn hur du andas och låt axlarna bli tyngre varje gång du andas ut. Ta tag om armbågarna och gunga lätt armarna fram och tillbaka som om du gungade en bebis. Ryggen känns längre. Låt armarna hänga ned mot golvet igen och flytta vikten framåt i fötterna. Sträck försiktigt på benen. Böj benen igen och rulla långsamt upp till stående.

Koncentration: Du är ett frö i marken, omsluten av varm mjuk jord. Livskraften vaknar till liv. Fröet är fullt av möjligheter och kan bli vad som helst – i det lilla fröet gömmer sig en vacker blomma, ett grässtrå eller kanske ett stort träd. Långsamt börjar fröet gro och växer upp ur marken.

Ledarutbildningen är främst utformad för lärare och ger kompetens att på ett säkert sätt leda skolbarn genom programmet. För dem som önskar kommer en CD-skiva med musik och en röst som guidar genom programmet att tas fram, och den kommer att kunna beställas från Drömmen om det goda från 2009. Med hjälp av den behöver läraren endast visa övningarna utan att själv helt leda programmet.