

# Gröna Draken

Drakenbladet 10 år 1997-2007

Biyun – den hälsobevarende metoden



## Föreningen Gröna Draken

Föreningen Gröna Draken är en rikstäckande ideell förening. Vår målsättning är att främja människors fysiska och psykiska hälsa med traditionell kinesisk medicin i allmänhet och medicinsk qigong i synnerhet. Det gör vi genom information och främjande av utbildning i Biyun – den hälsobevarende metoden.

Föreningen grundades 1992 och har 1400 medlemmar (2007). Det finns ca 600 instruktörer och ledare i Sverige (alla kategorier) och mer än 90 000 personer har lärt sig Biyunmetoden i Sverige

Tidskriften Gröna Draken utges 2-4 gånger per år och skickas ut till medlemmar i föreningen. På hemsidan finns information om medlemskap i föreningen.

På flera orter finns det lokalföreningar/ lokala grupper med återträffar och andra aktiviteter. På föreningens hemsida finner du aktuell information om detta. Biyunmetoden finns också representerad med föreningar i Danmark, Norge, Tyskland. Instruktörer finns också i USA och Brasilien.

Forskning om Biyunmetoden bedrivs i Sverige bl.a. på Örebro universitet.

Tel 08-716 44 60  
E-post: kansliet@gronadraken.nu  
Hemsida: www.gronadraken.se  
Föreningens plusgiro:  
643 55 22-5



## Jubileumsnummer!

Detta är ett jubileumsnummer av Föreningen Gröna Drakens medlemsblad Drakenbladet, som i år firar 10 år. Detta har gjorts som ett tidlöst Drakenblad för dig som kanske för första gången kommer i kontakt med eller är nyfiken på föreningen och Biyunmetoden. Här finner du ett urval av bl.a. Grandmaster Fan Xiulans brev som publicerats i Drakenblad under de 10 år den funnits, med inspirerande läsning om viktiga aspekter av qigongträning.

*Gröna Drakens styrelse*



## Hjälp till självhjälp som ger glädje och lycka!

Många människor i vår tid bränner sitt ljus alltför snabbt. Lågan slocknar i förtid. En viktig hälsovårdande åtgärd är att balansera sina känslor. Och känslorna råkar lätt i obalans av den alltför myckna egoism och de alltför starka begär, som frodas när uppmärksamheten hela tiden är riktad utanför en själv. Ett sådant tillstånd kan liknas vid häftiga vindar som blåser kring vår ljus- och livslåga.

Vi behöver lära oss att hjälpa oss själva. Hjälp till självhjälp ger glädje och lycka. Ställ dig framför spegel och säg: I dag är en god dag, i dag ska jag hjälpa mig själv. Det förutsätter att du tycker om dig själv, och inser att du är värd den hjälpen. Gläd dig åt livet

i förtröstan på att du kan hjälpa dig själv, dag för dag, timme för timme. Ett litet barn kan visa oss vad hjälp till självhjälp innebär. Barnet lär sig krypa, gå, stå och springa. Det har i sig att göra allt detta – en sann kunskap. Kunskapen finns där helt naturligt. Barnet lär sig så småningom att om det ramlar måste det självt lära sig ta sig upp igen. Om föräldrarna ingriper alltför ofta hämmar det dess utveckling. Så är det med oss vuxna också. Vi har förmågan till läkning och om vi förlitar på oss själva så utvecklas den. Men om vi hela tiden lägger ansvaret utanför oss själva, förlitar oss på mediciner, symtomatiska behandlingar etcetera, så hämmas den förmågan.

Vi behöver älska oss själva, ha en positiv inställning. Unna oss att träna qigong. Att vara noga med vad vi äter och dricker. En viktig hjälp är också att när vi ser oss omkring inte bara lägga märke till allt som inte är bra. Vi behöver lära oss att uppmärksamma det som är bra. Att hjälpa andra ger också stor tillfredsställelse. Vi behöver ta fram vårt kärlekshjärta, vår generositet, och inte bara tänka på besvikelser och orättvisor. Våra minnen är vår kappsäck. Vill vi fylla den med sorger så tynger den oss på vår väg. Fyller vi den med goda minnen så blir den lätt att bära. Det är vi själva som väljer och det vi ger till andra kan vi ge med glädje, utan tanke på vad vi ska få tillbaka. Allt det här hänger samman med vår inställning till livet. Att odla en positiv inställning är ett sätt att bevara hälsan.

Den här dagen, den här stunden kommer aldrig igen. Den är som floden, den rinner förbi. Vi kan inte gripa den. Så är det med allt, i det lilla och det stora. Och just därför behöver vi glädja oss.

*Fan Xiulan*

碧雲

## Den positiva koncentrationen

För att lyckas med din qigong-träning behöver du lära dig en positiv koncentration.

När det gäller världsliga arbetsuppgifter ifrågasätter ingen att en positiv koncentration är avgörande för resultatet.

Är det så konstigt att en liknande koncentration kan användas för att främja den egna hälsan?

Lär dig se qigongen som en hjälpare, hys tilltro till de effekter som den kan ge, i stället för att tänka, "få se nu om den ger resultat eller ej". Försök att frammana en positiv självbild. Släpp alla modfälda föreställningar, "Åh, jag är så sjuk och eländig, jag har så ont, jag är så värdelös".

Den inledande avslappningen hjälper till att skapa den rätta försonliga och ljusa sinnesstämningen, och svarar för cirka en tredjedel av effekterna av träningen. Och när det gäller att slappna av såväl fysiskt som psykiskt är det känslan i hjärtat som är avgörande. Det är till exempel inte lämpligt att börja avslappningen direkt om du är mycket stressad. Om du har haft en ansträngande dag på jobbet behöver du varva ner först.

Börja med tre djupa långsamma andetag. Fyll sakta lungorna med luft vid inandningen och töm ut all luft igen vid utandningen. Genom sådan andning gör du dig av med stress och spänningar.

Att stå med hämlarna i axelbredd är en naturlig kroppsställning som främjar avslappningen och är en bra utgångspunkt

för själva rörelserna.

Ta hjälp av naturen, det underlättar den inledande avslappningen. Tänk dig att du befinner dig i en underbart vacker natur. Framför dig breder ett stilla vatten ut sig, bakom dig reser sig höga berg. På himlen ovanför strålar en gyllene sol. Du är omgiven av grönskande livgivande växtlighet och blommor, jorden under dina fötter är mjuk och doftande. Att frammana sådana bilder för din inre blick ger en behaglig känsla, och får livskraften att strömma till, vilket också bidrar till att fördjupa avslappningen.

När du sedan gör den obligatoriska avslappningen och tänker igenom kroppens olika delar är det till stor hjälp att föreställa dig dem som vackra. Tänk inte bara: Mitt avslappnade ansikte, utan mitt vackra avslappnade ansikte etc. Kroppen lystrar till sådana affirmationer. Det är som när man ska träffa sin käresta. Man tar på sig vackra kläder, står länge framför spegeln för att göra sig vacker. Sedan går man med lätta steg till mötet. Tänker man i stället, "usch jag är så ful", så har det motsatt effekt. Försök därför föra in känslan av skönhet i avslappningen av varje del av kroppen. En annan klassisk föga känd läkemetod i Kina är att innan man tränar också sända en tanke till de tidigare generationerna i sin släkt. Och tacka för all den livskraft som genom dem har kommit en till dels. När du sedan börjar med rörelseträningen fördjupar du din koncentration ytterligare. När du tryckmasserar foten tänker föreställer du dig den som vacker och hälsosam, även om du har besvär i den. När du böjer

knäna och tänjer benen så visualiserar du benen som ungdomliga och starka även om de är gamla och värkande.

Du återkallar bilden av dig själv som ung och använder dig av den. Det påverkar hormonerna och ger en positiv förnyande effekt. Känslan har en direkt fysiologisk påverkan på vår kropp och vår hälsa. Därför är den positiva koncentrationen A och O för träningen. Försök även att när du tränar ha ett litet leende på läpparna. Leendet hjälper hjärtat att slappna av och påverkar därigenom kropp och sinne positivt.

Genom avslappningen uppnår du den goda koncentrationen. Och genom rörelsernas mjukhet, långsamhet och naturlighetvidmakthåller du sedan koncentrationen. Gör du däremot rörelserna för snabbt hinner inte koncentrationen med.

Regelbundenhet är ett annat viktigt hjälpmedel i jichu gong-träningen. Det är bara genom att dagligen träna och tillföra livskraft som du så småningom uppnår en stor koncentration.

Träningen kan jämföras med att sätta in pengar på banken. Det blir inget sparkapital om vi sätter in några kronor den ena dagen bara för att ta ut dem igen nästa. Även om vi från början haft en god livskraft så kan vi slösa bort den genom att sova för litet, stressa för mycket och äta dåligt. Ju mer vi sätter in av livskraft på vår hälsobank, desto längre lever vi. Hälsa är sann rikedom.

*Fan Xiulan*



## Vår inre visdom

Vi behöver lära oss att ta vara på vår inre visdom, och förvärva en djupare förståelse för oss själva, ett djupare utbyte med naturen.

Det räcker inte att titta sig i spegeln och säga, "ja, det där är jag". Vi behöver se djupt inåt för att få veta vem vi verkligen är. Små barn lever i ett sådant djupt tillstånd spontant. Först vid tre fyra års ålder börjar vi bygga upp ett förråd av kunskaper om den yttre världen. Det är en naturlig utveckling som leder till att vi så småningom förlorar förståelsen för den inre världen. Vi fångas upp av den yttre världens krafter, anpassar oss till dess krav och förväntningar. Vi uppslukas av bestyr med hem, familj etc. Vi gifter oss, får barn och barnbarn. Men

vad händer med vårt verkliga jag, vårt inre? Kommer vi ihåg att lyssna till det?

Hjärtat är själens boning. Hjärtat är som en spegel. Först behöver vi putsa spegeln ren så att vi kan få en direkt och klar förståelse både av världen och av oss själva. Om vårt hjärtas spegel är klar kan vi få en klar förståelse för alla upplevelser och situationer som möter oss i livet.

Qigong är en metod att rena hjärtat och förvärva en sådan djup förståelse. Vi kommer i kontakt med vår ursprungliga livskraft och ger den en möjlighet att komma till uttryck genom att stänga av intellektets "dator" och slappna av djupt. Intellektet förblir en betraktare i bakgrunden medan vårt inre barn får möjlighet att verka fritt.

Man kan stilla sina tankar genom att koncentrera sig på ett ord – till exempel "lugn", "stillhet", "ingenting finns". Invänta sedan fördjupningen, det fria flödet av livskraft, med en stilla lyckokänsla. En sådan lycklig förväntan får den ursprungliga livskraften helt naturligt att blomma. I ett tillstånd av tomhet kan den uttrycka sig obehindrat och

följa sin egen inre rytm.

Den ursprungliga livskraften kommer från mor- och farföräldrar och oändliga generationer bakåt och finns latent i njurområdet, det så kallade mingmen. Den är en mycket kärleksfull energi som hjälper vår organism att komma i balans. Ju längre och oftare vi vistas i det tankefria tillståndet, desto friare kan den ursprungliga livskraften verka.

Qigongens mjuka stillsamma rörelser hjälper oss att komma in i den ursprungliga livskraftens flöde. När vi känner att det sker, släpper vi allt och följer med. Livskraftens flöde är som en flod, vad än floden för med sig så tar vi emot det, utan att intellektet blandar sig i och börjar analysera. Vi har en rygsäck fylld med minnen, rädslor, förväntningar. Den är tung att bära, men vi behöver inte kånka på allt i den. Vi kan sitta vid flodens strand och bara iaktta vad som passerar förbi.

Ju fortare vi kan göra oss av med det gamla desto större möjlighet har vi att förhöja vår livskvalitet. Låt livskraften skölja bort det onödiga, och önskade.

*Fan Xiulan*

## Några reflektioner runt insamlingsövningen

Insamlingsövningens bakgrund och effekter är mycket intressant beskriven i Fan Xiulan's bok, Qigong enligt Biyun, som jag varmt rekommenderar alla att läsa.

Jag vill här göra läsaren uppmärksam på några praktiska aspekter, som också tillhör de vanligaste frågorna på våra qigong-kurser.

När man utför insamlingen är ju koncentrationen av avgörande betydelse. Men vad ska den då vara fokuserad på?

Att redan från början (när armarna går ut från kroppen) gå in i och uppleva känslan av att hämta livskraft, först från naturen. Det innebär att låta sin fantasi och föreställningsförmåga, inrymma alla de positiva aspekter som naturen härbärgerar. I den kinesiska medicinen delas ju naturen upp i 5 element: jord, trä, eld, metall (berg) och vatten (vid insamlingen är den inbördes ordningen oviktig) och allt som härrörs till dessa - som blommor o blad till trädelementet o. s. v.

Att låta tanken inrymma alla elementen ger en balanserad form av livskraft - sen kan ju intuitionen och känslan vid olika träningsstillfällen naturligt fokuseras mer på någon speciell aspekt.

När armarna kommer att lyftas mer uppåt (över axelhöjd) övergår man till att fokusera

på himlens olika element - Vilka är då dessa? De stora symbolerna för himlen är ju solen, månen och stjärnorna, men här kan endast fantasin sätta gränser, då himlen ju är oändlig och den moderna vetenskapen lär oss om planeter, nebulosor, "maskhål", ja hela universum utanför vårt eget.



När händerna sedan riktas neråt fokuserar man på hur man "tar in" all denna livskraft genom toppen av huvudet, Bai Hui-området, (man hittar detta på ett enkelt sätt genom att dra en linje med fingrarna från toppen av öronen till mitten av huvudet och föreställa sig ett område i ungefär en femkronas storlek).

Man tänker sig att när händerna förs ner mot huvudet, öppnas BaiHui-området av sig självt bara för att åter sluta sig, när händerna passerat förbi. Då strömmar

all den insamlade livskraften ner igenom mitten av kroppen - i klassisk qigong-teori den välkända Zhong-mai (mitten-kanalen), observera att denna ej får förväxlas med ryggradens meridian Du-mai eller ryggraden (övningar som förekommer i viss yoga t.ex.)

som befinner sig längre bak i kroppen. Samtidigt som händerna sakta förs till Dantian är koncentrationen hela tiden riktad på flödet av livskraft till Dantian och när händerna vilar mot Dantian går man med djup inlevelse och koncentration in i hur livskraften samlas och förstärks i detta område.

Här är det viktigt att poängtera att det finns olika sätt att koncentrera sig på, vissa människor tänker, andra känner eller visualiserar (eller kombinerar dessa på olika sätt) och inget sätt är bättre eller sämre än något annat. Det vill säga: man tänker, känner eller visualiserar t.ex. färgen grönt eller värme etc. beroende på vilket som känns naturligt individuellt, det är graden av koncentration som är avgörande för effekten av träningen.

Fan Xiulan ger flera värdefulla råd i arbetet med koncentrationen:

- \* att tänka i färg "alla regnbågens vackra färger"
- \* att uppleva "som en vacker utstrålning, aura, lyskraft"
- \* att känna "en behaglig värme, en pulserande känsla i Dantian"

Så vill jag önska alla lycka till med sin träning och med den fördjupning som en riktigt god koncentration kan ge.

Niko Nygren  
Huvudinstruktör

## Qi gong enligt Biyun

Biyunmetoden är som ett träd med många grenar. Där finns den grundläggande metoden Jichu Gong för allmänheten och speciella metoder av qigong för barn, ungdomar, seniorer, män och kvinnor. Dessutom finns det många mera avancerade qigongmetoder m.m. som man kan fördjupa sig i samt olika kurser i traditionell kinesisk medicin. I Fan Xiulans bok "Qigong enligt Biyun" kan du läsa mera.



Kvinnans Qi Gong.



Fredskraftens Qi Gong för ungdomar.



Delfinkraftens Qi Gong.



Barn Qi Gong - att bygga för framtiden.



Senior Qi Gong - en mycket populär metod.

# Tio år med Biyun och Gröna Draken

*Nu har det gått över tio år sen föreningen Gröna Draken grundades. Jag har blivit ombedd att skriva några ord om BIYUN och föreningen. Mycket om den svenska historiken står i Fan Xiulans bok - Qigong enligt Biyun. Här vill jag fortsätta där jag slutade mitt kapitel i boken och låta detta bli en utvidgning på de sista raderna.*

Hur kommer det sig att Biyunmetoden har nått en så stor popularitet i Sverige? En förklaring är Fan Xiulans djupa kunskap, vishet och stora kärlek. Dessutom är övningarna enkla att utföra och ger på ett mycket tidigt stadium kraftfulla hälsoeffekter för både kropp och själ. Fan Xiulan har varit generös med att utbilda instruktörer på olika nivåer, men också mycket noga med att kvaliteten på undervisningen hålls hög. Allt detta tillsammans gör Biyunmetoden till en folkqigong." Det första av de olika skälen är av stor betydelse, varje metod har ju sin grundare som bestämmer tonen i det som förmedlas och den bakgrundstanke/filosofi som präglar vilken form av livskraft/energi som praktiseras.

**Kunskap:** Fan Xiulan har sannerligen vikt sitt liv åt att utveckla och förädla en gren av den medicinska qigongen (BIYUN) till något som skall kunna vara till nytta för många människors hälsa och insikt. Genom djup introspektion samt den rikedom som den kinesiska litteraturen utgör har hon hämtat stor inspiration.

Även genom mångåriga studier med flera av Kinas kända och okända mästare inom qigong och olika grenar av TKM har hennes

kunskapsområde blivit mycket omfattande.

**Vishet:** det krävs mer än bara kunskap för att lyckas utveckla en metod som både håller att prövas och godkännas medicinskt i tiotals år samtidigt som denna ska ge utövaren så mycket mer än bara fysisk hälsa, d.v.s. själslig hälsa och djupare insikt. En inre visdom kan också behövas för att bygga upp en bra utbildningsstruktur som fungerar i ett balanserat förhållande till samhällets struktur i övrigt. Få människor i Sverige är medvetna om vilken renommé Fan Xiulan har i Beijing, Kina för det arbete hon utfört.

**Kärlek:** Är det fundament som BIYUN är byggt på och som Fan Xiulan så ofta poängterar i undervisningen (inte minst vikten av att kunna älska sig själv och därmed ta väl hand om sig) och ger prov på i sin syn på människor, naturen och världen runt omkring oss.

Övningarna brukar jag ofta beskriva som genialiska, helhetssynen lyser igenom i de olika programmen som låter hela kroppen vara med (hälsoeffekterna har ju också olika utvärderingar visat), något som jag ofta saknat i många av de andra metoder jag tränat genom åren. Detta gäller ju inte bara fysiskt utan även mentalt - koncentrationen som Fan Xiulan alltid betonar som det centrala, är ju också en hyllningssång till den livskraft som vi har att förvalta i det kärli vi kallar kroppen.

Utbildningen av instruktörer är en viktig del i den framgång som metoden nått. För att

en bra metod ska komma många människor tillgodo, behövs det också många instruktörer som kan sprida den. Vad gäller instruktörernas kvalitet har Biyunskolan alltid framhållit eget ansvar som den avgörande faktorn. Ingen annan än instruktören själv kan ta ansvar för att upprätthålla en hög kvalitet och den insikten måste personen ha, d.v.s. att träna väl dagligen, att vidareutbilda sig inom BIYUN och TKM (Fan Xiulan erbjuder genom Biyunskolan kontinuerligt vidareutbildning i form av fördjupningskurser av olika slag för instruktörerna) samt att hela tiden utveckla sin "de" - etiska medvetenhet, att bli en människa mer och mer i samklang med sitt högre jag och universums lagar. Föreningen Gröna Draken är en värdefull del av denna process, som den organisation som sprider kunskap om BIYUN i Sverige och förmedlar det kontaktnät mellan Biyunskolan, instruktörerna, och de elever som är våra medlemmar. Här vill jag ta tillfället i akt att ge en stor eloge till alla som har bidragit med ideella insatser för föreningen och BIYUNs utveckling i Sverige. Vad vi ser utvecklas här i Sverige är sannerligen en ny hälsorörelse med BIYUN som en värdefull ingrediens i de förändringar som måste ske i samhället för att både vår kropp och själ på bästa sätt ska kunna följa med i de stora förändringar som sker i vårt tidevarv.

*Niko Nygren, huvudinstruktör*

## Biyunskolan

Biyunskolan är utbildningsansvarig och officiell representant för BIYUN i Sverige, Norge, Danmark, Tyskland, USA samt övriga västländer.

En för skolan viktig uppgift är att säkra kvaliteten på utbildningen av instruktörer i Qi Gong enligt BIYUN samt att fortbilda och ge kontinuerligt stöd åt redan utbildade och aktiva instruktörer.

Biyunskolan grundades i Sverige år 1995 och leds av den kinesiska Qi Gong mästaren Fan Xiulan, Biyuntraditionens skapare.

Biyunskolan har genom Fan Xiulan upphovsrätten till alla metoder i Biyuntraditionen och auktoriserar därmed instruktörerna. Enbart den av Biyunskolan auktoriserad och godkänd instruktör kan lära ut Qi Gong enligt BIYUN.

Fan Xiulan undervisar inte bara på Biyunskolan utan även på andra platser och i samarbete med olika institutioner, organisationer, företag mm. Kurser och utbildningar ges till människor i alla åldrar och yrkeskategorier. Biyunskolan arrangerar varje år i samarbete med Föreningen Gröna Draken resor till Kina m.m.

Se mera information om Biyunskolan på hemsidan: [www.biyun.se](http://www.biyun.se)



## Läs mer om Biyunmetoden

Fan Xiulan har skrivit två böcker som finns tillgängliga på svenska. Båda dessa finns att beställa från Föreningen Gröna Drakens kansli  
Telnr: 08-716 44 60.

"Qi Gong enligt Biyun" Fan Xiulan  
Svenska Förlaget 2000



"Hälsans Tao" Fan Xiulan  
Svenska Förlaget 2004

