

Introduktion Af Vores Instruktører På Qigong & Tai Chi Festivalen

KURSER og WORKSHOPS

Program ÅBNINGSDAGEN

Dorthe Kisbye
også DAG 2 og 3

De 12 dyrs Wushu - øvelser baseret på de 12 astrologiske dyr. Hvilket dyr er du?
Rotte, okse, tiger, kanin, drage, slange, hest, får, abe, hane, hund og gris.

På workshoppen bliver du instrueret i det basale i øvelserne. På sigt kan man lære at kopiere de 12 klassiske dyrs udtryk og egenskaber, få styrket konditionen og forståelse for kampen i bevægelserne. Serien er særligt henvendt til de yngre og alle, der har lyst til at få nogle sjove timer.



Program - DAG 1 og 2:

Aki Korhonen



"STYRKE KROPPEN FOR AT STØTTE LUNGERNE" Øvelserne er velegnet og tilpasningsdygtig for folk med forskellig fysisk kapacitet. Der findes stående og siddende version af formen, der indarbejder brugen af "Kang Yang" sundhedsbolde specielt hvis du ønsker at lave formen siddende (ved rekonvalesens og ældre), men også velegnet i den stående udgave. Health Balls kan på mange måder forbedre sundheden; øge styrken i fingrene, mikrocirkulationen og stimulering af forskellige akupunkter og meridianer og har en funktion der gør, at man kan koncentrere sig bedre om bevægelserne og at guide sindet og energien.

I april i år frigav Beijing sportsuniversitetsprofessor Hu Xiaofei sin nye Qigong rutine "Styrke kroppen for at støtte lungerne" som bidrag til at bekæmpe Corona-virusepidemien. Rutinen er baseret på hans mere end 30 års erfaring med at forske, undervise og promovere traditionelle sundhedsmetoder. Den rummer essensen af berømte gamle Qi Qong-praksisser som Ba Duan Jin (de 8 brokader), Wu Qin Xi (fem dyr) og Ma Wang Dui-øvelserne. Øvelsen har rødder i traditionel kinesisk medicin og moderne medicin, fysiologi og psykologi.



Aki Korhonen har praktiseret forskellige orientalske kampsportsgrene siden hans teenageår. I 30 år har han studeret og undervist i de kinesiske sundhedsøvelser Qigong og Taiji. Han er formand for den finske Daoyin Yangsheng Gong Association og opnået 5. Duan i hhv Health Qigong og Daoyin Yangsheng Gong fra Beijing Sports University. Han studerer og promoverer aktivt prof. Hu Xiaofei's Daoyin Qigong-system ved at besøge Beijing Sports Universitet og studere 2-3 gange årligt og dele sin viden ud til alle, der har interesse i at forbedre deres helbred og velvære ved at praktisere Daoyin Qigong. <http://dyysg.fi>

Program DAG 1 og 2

Guido Brenne



BRINGE SINDET IND I KROPPEN – At arbejde med det taoistiske princip om "at adskille og kombinere". Vi skal udforske de individuelle aspekter i Qigong-bevægelser og træne hvert aspekt separat. Herefter kombineres flere og flere af dem og til sidst har vi opbygget den overordnede form i bevægelsen. En sådan tilgang, som holder sindet travlt - og inde i kroppen - giver dig mulighed for at finde dyb afslappelse og opleve intensiveret kropsbevidsthed. Fokus i kurset er en dybere indsigt i grundlæggende teknikker til at give begyndere en god start i Qigong verdenen samt give mere avancerede udøvere indsigt i teknikker, der kan integreres i egen praksis. Med efterfølgende spørgsmål/dialog.

Introduktion Af Vores Instruktører På Qigong & Tai Chi Festivalen

Guido Brenne: Min kærlighed til Qigong begyndte for næsten 30 år siden med at læse en bog af Bruce Frantzis, Qigong Master og afstammingsholder i Bagua Zhang, Yang- og Wu-stil Taiji. Efter denne stærke start kom livet i vejen, og jeg øvede kun sjældent, indtil jeg mødte min nuværende lærer - Shifu Fei Yuliang, en berømt kinesisk Wushu stormester, der bor og underviser i Holland. Han har udvidet min praksis lige fra ren Qigong til de interne kampsportsformer, de største Taiji-stilarter, Xing Yi og Bagua Zhang. Selv om disse mestres tilgange er meget forskellig, tror jeg, at min Qigong har haft stor fordel af at opleve dem begge.

Program DAG 1

Lillian Wong



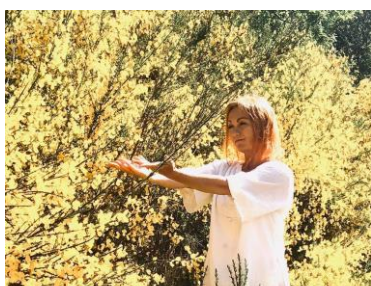
BRIGHT EYES QIGONG, Naturlig øjenpraksis og -pleje med Qigong.

Qigong øjenøvelser er effektive for belastede og trætte øjne, sløret el. dobbelt syn, endda glaukom og andre alvorlige tilstande. Afhængig af sværhedsgraden af øjnenes tilstand kan Qigong visionsterapi gendanne det meste. Træning af synet med Qigong er effektiv ved at behandle og rydde ud i årsagen til sygdomme. Qigong øjenøvelser og øjenpleje er helhedsorienteret med fokus på kroppen og sindet som helhed. Qigong meditation spiller en stor rolle i øjenterapi. Kan praktiseres af unge som ældre. Med efterfølgende spørgsmål/dialog.

Lillian Wong har praktiseret og løbende uddannet sig siden midt i 90'erne i traditionel kinesisk medicin og Qigong og har uddybet studiet af Daoyin Yangsheng Gong, Chinese Health Qigong, Taiji quan og Wushu hos nogle af de vigtigste mestre i Kina (blandt dem: Zhang Guangde, Yang Yu Bing, Hu Xiao Fei) og andre kinesiske og internationale eksperter. Har bestået 5. Duan i Daoyin Yangsheng Gong og 3. Duan i Chinese Health Qigong og har gentagne gange haft lejlighed til at perfektionere sig i Kina og evaluere sit arbejde positivt hos de største autoriteter: Yang Bai Lung, Zhang Jian, Lei Bin, Shi Ai Qiao, Xiang Han Ping. Vundet guldmedaljer i internationale Daoyin Yangsheng Qigong/ Chinese Health Qigong konkurrencer og ofte virket som dommer. Blev i 2010 generationsarving af 2. lineage Daoyin Yangsheng Gong som intern discipel, *Ru Shi Di Zi*, hos professor og stormester Zhang Guangde, en af de ti vigtigste levende mestre i Daoyin Qigong og Wushu i hele Kina. Har grundlagt Skolen, QTY Qigong Taiji Yangsheng Instruktør-uddannelse og siden 2012 uddannet lærere. Gennemfører regelmæssigt seminarer og kursus-ophold i hele Danmark og Kina. Er lærer i Qi Gong, Taiji Quan og bioenergetiske metoder samt akupunktør.
www.healhgigong.dk.

Program DAG 2

Gertie Haunstrup Sandfelt



WU XING – DE 5 ELEMENTERS QIGONG

Wu Xing er en meget smuk, enkel og let at lære qigong-form, ikke desto mindre har det en enorm indflydelse på energistrømmen i de indre organer og den energi, der flyder i vores meridianer. I denne 3-timers workshop lærer du øvelserne i formen, at kombinere med vejr-trækning under øvelserne, teorien om de fem elementer, der vedrører vores indre organer, og hvordan det hele henviser til naturmiljøet. Med efterfølgende spørgsmål/dialog.

Gertie Lynglund Sandfeldt. Instruktør og centerleder i Qigong og Taiji Yangsheng Center i Nord med 13 års undervisnings erfaring. Har 20 års erfaring inden for forskellige stilarter i Qigong, tidligere Zang Zhuang ved

Introduktion Af Vores Instruktører På Qigong & Tai Chi Festivalen

Master Lam Kam Chuen og Sam Tam. I seneste 8 år i Chinese Health Qigong og Daoyin Yangsheng Qigong. Er elev af Lillian Wong og prof. Yang YuBing. Uddannet QTY-instruktør ved Qigong og Taiji Yangsheng Center i Fredensborg og DGI. Bestået prøve ved Sportsuniversitetet i Beijing med karakteren 3. Duan, sidenhen taget 4. Duan. Uddannet sygeplejerske og akupunktør. Egen klinisk praksis med akupunktur siden 1998 i 2 kllinikker, hhv Skagen og Frederikshavn, www.clinic-chi.com.

Program DAG 2

Dorthe Kisbye

også DAG 1 og 3



SVÆRD & VÅBENSHOW

"Fortælling om kampkunsten" med show af serier med sabel, sværd, stokke og vifte. Vi får forskellige former for våben at se i forhold til, hvad og hvilket formål de bruges til sammen med et lille våbenshow af hver form. Med efterfølgende spørgsmål/dialog.



DAG 2 og 3

Dorthe Kisbye

Camilla Lindebjerg



SKYGGEBOKSNING OG MEDITATION I BEVÆGELSE, også kaldet tai chi chuan

Kinesisk skyggeboksning, er i praksis en kampkunst udviklet i det Kejserslige Kina og praktiseres i dag over hele verdenen, hvilket gør den til en af de mest udbredte kampsportsgrene. I skyggeboksningen kæmper vi kun med os selv. Forestil dig, at du kæmper med en person, der - af samme højde og drøjde som dig selv. Det er en spændende proces, med masser af positive gevinster for krop og sind. Du kan benytte teknikkerne fra Tai Chi i din hverdag og som et redskab til personlig udvikling. Med efterfølgende spørgsmål/dialog.

Camilla Lindebjerg. Uddannet QTY Qigong og Taiji Yangsheng instruktør og er en erfaren underviser, der arbejder som fuldtids Qigong- og Tai Chi instruktør. Camilla har opnået 4. Duan i Daoyin Yangsheng Gong og 3. Duan i Health Qigong, deltager jævnligt i internationale Qigong konkurrencer og har bl.a. vundet 2 guldmedaljer i internationale Qigong konkurrencer på Beijing Sportsuniversitet. Hun er fuldtidsunderviser i Qigong og Tai Chi: "Jeg elsker at videregive og mit mål er at sikre præcision, kvalitet og at skabe et rum med ro og mulighed for stille fordybelse. Tai Chi og Qigong er en livsstil for mig såvel som en konstant personlig udvikling". www.qigongliving.dk

Dorthe Kisbye. Godkendt Tai Chi Chuan & Qigong instruktør med 25 års erfaring i kinesisk helse og kampkunst. At undervise er at give videre. Det er vigtigt, at det, der videregives til eftertiden, er korrekt. "Jeg har forberedt mig længe og grundigt på at undervise Tung familiens Tai Chi Chuan. Jeg har fulgt den traditionelle vej – mesterlæren. I februar 2001 fik jeg Mester Tung Kai Ying's anbefaling om at undervise elever på alle niveauer. På opfordring af Mester Yang Yubing startede jeg i 2013 med at undervise i Daoyin Yangsheng Gong og Health Qigong. Siden har jeg løbende dygtiggjort mig og bestået 3. og 4. Duan i Daoyin Yangsheng Gong. Jeg opfatter mig selv, som en håndværker, der vil lære dig at bruge disse fleksible værktøjer på en let forståelig måde, så du hurtigt opnår gevinster både for krop og sind. Jeg vægter den individuelle læring højt og skaber ro og sjov i undervisningen". www.taichi4you.dk , www.qigong4you.dk .