

Ett nytt kulturevenemang i Mullsjö

# Kurs i Qigong

## 中华气功 八段锦

Kinesisk Qigong, *Ba Duan Jin* (De Åtta Brokadernas Qigong)

med Boris Dragin, Göteborg

### Leader-projektet Grön Livskvalitet

**Skaffa Dig kunskaper om den gamla kinesiska tekniken Qigong under tre dagar, med Boris Dragin, en utövare och erfaren föreläsare.**

*Qigong* (läs: 'tjii gong') är en självklar del av den kinesiska kulturen i allmänhet och den kinesiska medicinen i synnerhet. Både traditionella akupunktörer, örtläkare, *Tuina*-läkare och andra utövare av Traditionell Kinesisk Medicin (TCM) förväntas öva *Qigong* för att själva upprätthålla balansen i sina sinnen och kroppar.

På kursen kommer Boris att presentera *Qi*-fenomenet, hjälpa deltagarna att upptäcka och uppleva sin egen *Qi* och presentera *Ba Duan Jin* - en mycket gammal, kort och effektiv *Qigong* teknik.

#### Programmet

omfattar

1. Allmänteoretisk presentation av fenomenet *Qigong*

2. De olika *Qigong* formerna

3. Kort om *Taiji Quan* (även *Tai Chi Chuan*) v.s. *Qigong*

4. *Qigong* i terapin



Boris Dragin

#### 5. Genomgång och praktisering av de åtta rörelserna under ledning

Kom i lediga kläder och ta med mjuka, varma tofflor. En del övningar kommer vi att göra ute, beroende på vädret. Ta med passande kläder.

**Plats:** presentationen kommer att äga rum på det anrika kulturcentret Marston Hill i Mullsjö.

**Tid:** den 1-3. juli 2012

Söndag 1. Juli: 12.00 -18.00

Måndag 2. Juli: 9.00 – 18.00

Tisdag 3. juli: ,kl. 9.00 -18.00,

Frukost 8.00-8.45 lunch 12-13.00,

kvällsmat: 18.00-19.00.

**Pris:** 800:- eller

1 200:-,inkl kost och logi. Ring/maila och anmäl Dig!!

#### Anmälan/frågor:

Jens Allwood 031-829489 eller

Boris Dragin tel. 031-198440

E-post: [Dragin@BorisKlinik.se](mailto:Dragin@BorisKlinik.se)

Boris är en sedan många år verksam akupunktör med egen mottagning i Göteborg. Han har länge studerat kinesisk medicin och den kinesiska filosofin i Kina.



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Välkomna!!



Finns det fortfarande personer som inte har gått på någon form av kurs i *Qigong*? I så fall kommer det ett speciellt tillfälle här.

Boris Dragin kommer att ha en kort presentation av både ämnet *Qigong* samt visa en okomplicerad serie övningar som även en nybörjare kan ha praktisk nytta av. *Ba Duan Jin*, som övningsserien heter, höll på att falla i glömska, tills man vid utgrävningar i Kina fann en komplett beskrivning av övningarna vackert broderade och illustrerade i siden, och spred denna nyvunna kunskap bland de kinesiska utövarna.

Vad är då *Qigong*? Det är det kinesiska samlingsnamnet på en lång rad tekniker som utmärker sig av och definieras av i huvudsak tre komponenter:

- en för varje teknik specifik kroppshållning,
- en viss andning samt
- en specifik mental komponent.

*Qigong* utövas av miljoner kineser, i regel för att bibehålla hälsan, eller, inte sällan även för att återvinna hälsan.

Det är mycket vanligt att kinesiska läkare rekommenderar sina patienter att gå till parken tidigt på morgonen och söka sig till en viss form av *Qigong*. Tanken är att patienten själv ska bidra i sin terapi. *Qigong* är kultur i Kina, på samma sätt som drycken thé.

Fördelarna *Qigong* för med sig är, enligt kineserna följande:

1. Man befrämjar en god blodcirkulation
2. Övningarna stimulerar flödet av livsenergi (den kallas för (*Qi*))
3. Lederna hålls mjuka
4. Matsmältningen förbättras
5. *Qigong* bromsar åldrandet
6. Reglering av blodtrycket



En grupp kinesiska utövare av Ba Duan Jin

