

Samspel med naturen grundpelare i qigong

Fan Xiulan är kinesisk läkare och grundare av medicinsk qigong enligt Biyunmetoden. Hon fick lära sig en effektiv qigongmetod redan som sexåring av sin farmor, som var qigongmästare och läkare inom kinesisk medicin. Biyunmetoden är en egenvårdsmetod där man genom avslappning, naturlig andning, koncentration och naturliga rörelser tillför livsenergi, qi, till kroppen och hjärtat, säger hon. Denna samordning mellan inre och yttre rörelser, stillhet och aktivitet, ökar människans förmåga till självläkning och förbättrar kroppens egna funktioner.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** michelangeloop (shutterstock.com **Foto** Biyunakademin

Första gången jag träffar läkaren *Fan Xiulan* är på en middag i ett grannhus i en liten by norr om Khao Lak i Thailand. En av mina vänner har hyrt ett hus i vår by och bjudit in Fan Xiulan och hennes kollega och översättare *Niko Nygren* för en kortare visit i Thailand.

Vi ses igen för intervjun på centret Biyunakademien i Stockholm. Där har Fan och Niko dukat fram te och småkakor. I bakgrunden ljuder en mjuk slinga av meditationsmusik. Det är första gången jag intervjuar någon som bara talar kinesiska. Vårt samtal böljar fram och tillbaka mellan frågor på svenska, som Niko tålmodigt översätter till kinesiska, jag lyssnar till Fans svar på sitt modersmål och sedan svarar Niko mig skickligt på svenska.

FAN XIULAN ÄR äldst och växte upp tillsammans med sina sex yngre syskon i byn Mudanjiang-området, en ensligt men vacker belägen bergstrakt i norra Kina. Fan föddes 1947, två år innan den kinesiska folkrepubliken grundades. Det var inbördeskrig och strax efter blev hennes far inkallad. I nio långa år vistades han långt borta från hemmet. Det var Fans mor och farmor som tog hand om henne under större delen av barndomen. I samma hushåll bodde också gammelfarfar och några andra av hennes fars släktingar.

- Det var min farmor som invigde mig i qigong och förmedlade det rika arv av läkekunskap som i generationer funnits i min familj. Vi var fattiga, men under min uppväxt hade jag aldrig någon känsla av att sakna något.

HENNES MORS FLIT och förmåga att stå ut med hårt arbete är fortfarande den källa ur vilken Fan hämtar kraft och ursprunglig qi.

- Min gammelfarfar var en respekterad läkare och jag minns honom som en kraftfull gammal man med vitt hår och ett litet

skägg. Hans ansikte strålade av hälsa när han kom hem från fälten bärande på stora fång av läkande örter som han skördat.

Fan Xiulan berättar livligt om sin farmor som är hennes stora inspiration och förebild. Farmor var gammelfarfars enda barn och hade lärts upp till läkare av honom. Hon hade inte bara stor lärdom i läkekonst, örter och filosofi. Hon kunde också brodera och sy kläder, var en mästare i medicinsk qigong och kampkonst-qigong och hade en ansenlig litterär utbildning.

- Jag minns att hon brukade läsa de stora klassiska romanerna. Farmor var mycket vacker som ung, berättade min mor. Men jag tyckte hon såg respekt- ingivande och sträng ut.

"Jag kände det som att jag blivit pånyttfödd."

FARMODERN BÖRJADE träna qigong med Fan när hon var sex år. Hon ville att läketraditionen inom familjen skulle föras vidare. Fan fick lära sig stilla qigong och träna kampkonst-qigong.

- Hon lärde mig olika metoder, bland annat att mjuka upp min ryggrad med olika ryggradsövningar. Jag tyckte om att röra mig och dansa om barn, men jag var inte så förtjust i den stränga träningen. Medan de andra barnen lekte fick jag sitta still utan tankar och blunda eller andas djupt och böja min kropp på ovanliga sätt. Farmor tog också med mig ut i naturen och lärde mig om olika örter och växter och hur man kan använda dem.

FÖRMODLIGEN VAR det de svåra förhållandena och umbäranden under 1960- och 1970-talen i Kina, som ledde till att Fan för första gången i sitt liv blev allvarligt sjuk. Hon var 36 år och hade två barn.

- Mina blodvärden var mycket dåliga. Läkarna förklarade att jag hade en allvarlig blodsjukdom och att jag var döende.

Fan Xiulan blev förtvivlad och vände hemåt för att berätta för sin man och barnen.

På natten uppenbarade sig hennes farmor i drömmen. Fan såg sin farmor för sin inre blick och förnam starkt hennes närvaro: "Men har du glömt allt vad jag lärt dig?", frågade hon Fan. Farmodern uppmanade henne att använda en speciell metod som hon lärt sig för länge sedan.

På morgonen beslöt sig Fan för att försöka bota sig själv med hjälp av qigong och började träna intensivt enligt de metoder som hon lärt sig av sin farmor. Hon tränade intensivt i sju dagar, drack bara vatten och åt äpplen.

Mycket snabbt öppnades de subtila energikanalerna i kroppen upp och Fan kände sig genomströmmas av kraft. Vid ett tillfälle, efter ett två timmar långt pass stilla qigong, fick hon en stark och tydlig intuitiv känsla av att sjukdomen vände.

- När jag senare gjorde återbesök för att ta nya prover fann läkarna till sin stora förvåning att alla mina värden åter var normala.

DET VAR FÖRST NU som Fan blev fullt medveten om qi-kraftens existens och började förstå hur den verkar. Upplevelsen blev en vändpunkt.

- Jag kände det som om jag blivit pånyttfödd. I mitt himmelska öga, när jag såg tillbaka på mitt liv, tänkte jag att allt som hänt mig kanske hade varit nödvändigt för att komma fram till det här uppvaknandet, att det var qi- ▶



KORT
OM
FAN

NAMN Fan Xiulan.
ÅLDER 72 år.

FAMILJ En son och en dotter, samt tre barnbarn.

BOR Stockholm merparten av året.

YRKE Läkare och lärare i traditionell kinesisk medicin.

MOTTO "En ny elev är en ny vän."

HEMLIG TALANG Har en medicinsk intuition som kan se grundorsaken till människors sjukdomar.

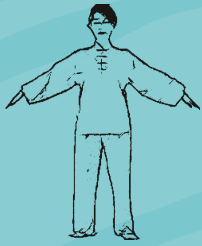
AKTUELL MED Hälso- och qigongresa till Hawaii den 17 november–1 december.

Visste du att ...

Biyun betyder "de azurblå molnen", de moln som enligt sägnen ger himmelsk lycka. Namnet bär också den symboliska innebörden av ett moln som ger regn när man lider av torka, liksom qigongträning gör en i stånd att ta emot den flödande livskraften.

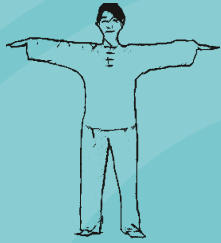
Biyun är också namnet på ett välkänt tempel utanför Peking, i närheten av det hälsohem som Fan Xiulan var föreståndare för i cirka 20 år.

Lyft himmel och möt jord



☉ **Lyft armarna** i sidled till axelhöjd med handflatorna nedåt.

Sänk armarna och för sedan upp höger hand med handflatan inåtvänd närmast kroppen och fingrarna pekande åt vänster. Vänster arm förs samtidigt nedåt med inåtvänd handflata och fingrarna pekar åt höger.



☉ **Under den** uppåtgående rörelsen med högerarmen, vrids handleden i höjd med hjässan, så att handflatan vänds uppåt och fingrarna pekar åt vänster. Samtidigt sänks vänster arm, också med vinklad handled. Handflatan är vänd nedåt och fingrarna pekar framåt. Armarna skall vara ordentligt sträckta mot himlen och jorden. Lyft hälar och sträck mot himlen.



☉ **Släpp sedan** ner hälar med en lätt duns. Ljuda ett lågt HOU-ljud.

☉ **Vänd vänster** handflata inåt med fingrarna pekande åt höger. Vänd höger handflata inåt med fingrarna pekande åt vänster. För upp vänster hand närmast kroppen med handflatan inåt samtidigt som höger hand förs ner.



☉ **Vrid vänster** hand så handflatan vänds uppåt i höjd med hjässan, vinkla handleden tills fingrarna pekar åt höger. Sträck uppåt. Samtidigt sänker du höger hand med handflatan inåt och när armen börjar sträckas riktar du fingrarna framåt och pressar lätt handflatan vänd mot marken med vinklad handled. Lyft hälar och sträck mot himlen. Släpp ner hälar med en lätt duns. Ljuda lågt HOU-ljud.



☉ **Gör hela** sekvensen tre gånger. Sträck sedan ut armarna i axelhöjd, med handflatorna vända neråt.



☉ **Gör nu** insamlingsövningen. **DEN INRE KONCENTRATIONEN:** *Du är mycket stor och når upp till himlen med den övre handen, den nedre handen möter jorden. När hälar dunkar mot jorden, då har kroppen stor utstrålning och strålgång. Dröj kvar en liten stund, tänk att förbrukad qi strömmar ner i jorden. Ljuda mjukt HOU och tänk "Jag ger fredskraft till naturen".*

Copyright övning: Fan Xiulan.

"Det egentliga syftet med qigong är att öppna vårt medvetande så att vi kan se världen som den är."

kraften från de tidigare generationerna i min släkt, från farmor och gammelfarfar, som väglett mig. Jag upplevde att delar av min högra hjärnhalva aktiverades så att den rika erfarenhet och kunskap som jag fått i arv av mina förfäder blev tillgänglig. Jag hade plötsligt en så oerhört klar blick, både när det gällde diagnoser av och botemedel mot sjukdomar.

Efter sitt tillfrisknande återupptog Fan Xiulan sitt arbete som lärare på en förskola. Hennes liv hade förändrats i grunden.

- Jag kunde känna mäktiga energiflöden med mängder av förgreningar strömma genom kroppen, säger hon eftertänksamt. Ibland upplevde jag att de dämdes upp eller vibrerade litet stumt. Men jag behövde bara rikta uppmärksamheten mot dem för att flödet skulle komma igång igen.

Fan kunde uppfatta människors tankemönster genom en direkt kommunikation som går bortom språket. Det finns ett gemensamt språk under det sagda och det blev tillgängligt för henne. Och så är det fortfarande.

- Det är den här dimensionen av verkligheten som jag senare som läkare kom att arbeta med. Genom att kontakta den kommer jag till klarhet om en sjukdoms orsaker. Jag fick gåvan att komma tillbaka till livet och kände ett kall att hjälpa andra människor. Det var inte mitt ego, inte mitt jag, som ville det. Det var livskraften som vällde fram inom mig.

EFTER EN TID började ryktet sprida sig i byn med omnejd att Fan Xiulan kunde läka flera åkommor med örter och olika former av qigong. Den kunskapen fick jag inte genom medvetet tänkande eller medvetna ansträngningar utan tvärtom

genom kontemplation, där jag stängde av den reflekterande delen av medvetandet, säger hon.

- När de här förmågorna väcktes till liv upplevde jag att jag stod i kontakt med ett gränslöst kosmos. En av mina himmelska lärare är *Guan Yin*, som förmedlat uråldrig visdom till mig. Det egentliga syftet med qigong är att öppna vårt medvetande så att vi kan se världen som den verkliga är. Alla har den förmågan latent, alla kan väcka den.

Fler och fler började söka sig till Fan för att få hjälp med sina sjukdomar och besvär, där en vidareutbildning till läkare i kinesisk medicin kom väl till pass. Fan använde också ofta sin klärovoajanta förmåga för att kunna bedöma besvär eller sjukdomar.

Så småningom kom en förfrågan från en kommun om hon ville förestå ett hälsohem i Xiangshan, strax utanför Peking. Fokuset skulle vara medicinsk qigong som en del i läkeprocessen. Efter en betänketid bestämde sig Fan för att tacka ja och familjen flyttade till Peking där hon fick jobb som föreståndare.

NIKO NYGREN ÄR inte bara Fan Xiulans översättare och samarbetspartner i Biyunakademien, utan också svensk huvudinstruktör i qigong enligt Biyunmetoden. För honom började det med en dröm. Det är i slutet av 1980-talet. Niko hade fikat på ett café tillsammans med några vänner, när han ser ett anslag om qigong på väggen. På natten drömmer han om en resa till en främmande stad i ett okänt land. I drömmen möter han andra människor, hoppar ner på en väg från en bro och hamnar så småningom i en butik, där han finner en glittrande röd ädelsten. Drömmen inspirerade Niko

till att börja träna qigong. Senare utbildar han sig till instruktör i en medicinsk qigongtradition och till akupunktör. Efter några år reser han till Peking på en kongress för traditionell kinesisk medicin. Där möter han Fan Xiulan för första gången under en lunch, där de blivit placerade vid samma bord.

- Fan gjorde stort intryck på mig med sitt inre lugn, säger han. Hon hade en utstrålning och kraft som skilde henne från de andra qigongmästarna.

Under ett studiebesök på hälsohemmet i Xiangshan där Fan Xiulan var föreståndare, fick Niko och andra delegater se och pröva på att träna qigong enligt Biyunmetoden och han överraskades av hur djup effekt de enkla övningarna hade.

- Jag frågade Fan om jag kunde gå i lära hos henne. Och så blev det.

Väl hemma igen ville Niko Nygren bjuda in Fan Xiulan till Sverige för att undervisa. Svaret var positivt, hon ville gärna få tillfälle att hjälpa äldre människor och helst få introducera Biyunmetoden inom vården.

FAN XIULANS FÖRSTA besök varade i fyra månader. Hon höll föreläsningar och kurser runt om i landet. Eleverna ville ha en fortsättning, så året därpå kom Fan Xiulan tillbaka.

I början av 1990-talet arrangerar föreningen Gröna Draken sin första resa till Kina för svenska qigongutövare, terapeuter och lärare i akupunktur. I över 25 år har Fan Xiulan samarbetat med PROs folkhögskola, där svenska pensionärer tacksamt tar till sig Biyunmetodens enkla och jordnära rörelser. Fan Xiulan flyttade till Sverige på 2010-talet och har envetet fortsatt driva sina mål med att utbilda instruktörer, erbjuda qigong för äldre landet runt och att introducera Biyunmetoden inom svensk sjukvård.

Biyunakademien, en skola i medicinsk qigong som startades 1995, med nuvarande säte i Västra Skogen i Solna, Stockholm, har fram till idag utbildat 1 500 instruktörer. Qigong enligt Biyunmetoden blev mycket populär, särskilt under en tioårsperiod,



och över 130 000 personer har hittills lärt sig metoden.

Traditionell kinesisk medicin och Biyunmetoden skyddar och stärker alla delar av kroppen, förklarar Fan Xiulan.

- Dess övningar reglerar och får qi-kraften och blodet att "tränga in i" och cirkulera under huden, i musklerna, i senor, leder, kärlsystem och benmärgen. De rensar meridianerna från blockeringar, vilket förbättrar cirkulationen. Hjärtats förmåga att cirkulera blodet ökar, hjärtmuskulaturens kapacitet blir bättre.

TRÄNINGEN FÖRHINDRAR åderförkalkning i hjärnan och förebygger och motverkar högt blodtryck. Dessutom förbättrar den andningen och ökar lungkapaciteten.

Övningarna stärker lungorna och gör det möjligt att minska antalet andetag per minut från nutidsmänniskans 16-18 till 8-9.

- Den stärker matsmältningssystemet och gör att matsmältningen fungerar bättre. Matsmältningssvårigheter som bland annat magsyra, bukspott och galla ökar vid behov. Aptiten förbättras, avföringen regleras lättare och ämnesomsättningen balanseras.

Metoden har också visat sig ge utmärkta resultat på vanliga sjukdomar och kan reglera själsliga obalanser och verkar relativt snabbt på tillstånd som depression.

ÄNDA SEDAN STARTEN har Fan Xiulan och Niko Nygren arrangerat hälsoresor framför allt till Kina, men även till andra delar av världen som till Hawaii, Brasilien, England och Thailand.

- Syftet med resorna är att under resans gång skapa en inre transformation, lära sig kraftfulla metoder inom Biyunqigong i kombination med initieringar och djupmeditationer, säger Fan. En form av feng shui, att byta miljö.

På resan besöker man olika kraftplatser, lär sig att med tankar om mat som medicin rensa ut fett och slaggprodukter, fylla på med ren hälsomat och exotiska frukter, tropisk sol och värme och skapar på så sätt en djupare kontakt med naturens element, samt den kultur som finns på platsen.

- Allt detta tillsammans ger en kraftfull förändring och nystart för inre utveckling, intuitionsöppnande och hälsa, avslutar Fan Xiulan. ☺

PLUS MER

www.biyun.se
Böcker av Fan Xiulan finns att köpa på centret i Stockholm och e-butiken: "Qigong enligt Biyun – låt livskraften återvända" (Telegram förlag, 2000). "Hälsans tao – det långa livets hemlighet" (Schibsted förlag, 2007).

Kort om ...

TKM

Traditionell kinesisk medicin är ett av världens äldsta medicinska system och flertusenårigt. Ett helhetstänkande som innefattar kropp, själ, miljö, känslor, relationen mellan himmel, jord och människa.

Diagnostik innefattar att:

Se: betrakta klienten, till exempel tunga, ögon, öron, händer, samt andra reflexogena områden.

Lyssna: vad klienten berättar, liksom ljud från kroppen, andning, hosta, röst etcetera.

Känna: pulsdagnostik, palpitering, värme och kyla i kroppen etcetera.

Lukta: klientens doft kan berätta om hälsotillståndet.

Behandling kan vara egenträning av medicinsk qigong, akupunktur, akupressur, Tuina, kinesisk massage eller moxa, örtvärmebehandling, koppning, kometstensmassage, örtmedicinsk terapi och kostråd med mera.