

QIGONG GRUNDUTBILDNING 2025 – 2026

Varmt välkommen till en grundutbildning i Qigong som startar i Uppsala under oktober 2025. Det blir starten på fem helger som gör dig till Qigong lärare. Du får även stärka din energi genom att träna Tai Ji och meditation. Under våra träffar bygger du en stark grund genom att utöva Qigong och lära dig mer om den vitala livskraften, Chi. Du tränar även på Tai Ji och meditation. Mellan våra fem planerade helger tränar du regelbundet själv hemma med hjälp av ditt kursmaterial och filmer som du kommer att få. Vi tränar i Läby bygdegård tio minuter från Uppsala city, du kan ta dig dit lätt med buss. Du kan köpa en vegetarisk lunch på plats varje kursdag. Tar du med en madrass kan du också sova över i bygdegården kostnadsfritt. Det finns gott om gratis parkeringsplatser.



11 – 12 OKTOBER

” Live Life Lovingly”

Fokus denna helg ligger på Golden Sun Qigong som består av en del A, del B och sex ljud som vibrerar gynnsamt för Din hälsa. I denna Qigong arbetar vi också med Yi, intention och visualiserar solen och hur den stärker vår energi, vårt ljus och vårt elektromagnetiska fält. Vi introducerar vissa principer som qigongen vilar på som till exempel Yin & Yang, kroppens meridiansystem och hur ljud samt frekvenser påverkar oss. Vi tränar på första delen av Infinite Tai Ji form som med regelbunden träning blir meditation i rörelse. Vi introducerar en stående meditation samt övar, övar och övar.

TID	LÖRDAG 11 OKTOBER	SÖNDAG 12 OKTOBER
10:00 – 10:50	GOLDEN SUN QIGONG A	GOLDEN SUN QIGONG A, B & HEALING SOUNDS
11:00 – 11:50	YIN & YANG	MERIDIANSYSTEMET
12:00 – 12:30	GOLDEN SUN B	LÄRA UT GOLDEN SUN
12:30 – 14:00	LUNCH	LUNCH
14:00 – 14:50	TAI JI STEG 1	TAI JI STEG 1
15:00 – 15:50	SIX HEALING SOUNDS	LÄRA UT GOLDEN SUN
16:00 – 16:50	ZHAN ZHUANG STÅENDE MEDITATION	

6 – 7 DECEMBER

“ If You Want Peace, Be Peace. If You Want Love, Be Love.”

Fokus denna helg ligger på Butterfly Sweeping och Spirals in the Air Qigong. Du får en förståelse för de tre olika Dantiens, energifält och vad som särskiljer dem och hur de samverkar. Vi tar upp Qigongens historia och läran om de fem elementen.

Butterfly Sweeping har fyra delar, A, B, C och D och är mycket enkel att lära sig och att lära ut. Även i denna Qigong form använder vi intention till att skapa ett skydd för kroppen, känslorna och sinnet. Spirals in the Air är okomplicerad och består av en spiral som skruvar sig upp från jorden genom dig upp mot himlen och därefter ner genom dig och tillbaka ner till jorden. Båda formerna är mycket energigivande och mjukar upp muskulatur kring ryggraden och stärker din hållning. Vi fortsätter att öva på Tai Ji steg 1.

TID	LÖRDAG 6 DECEMBER	SÖNDAG 7 DECEMBER
10:00 – 10:50	BUTTERFLY SWEEPING	BUTTERFLY SWEEPING
11:00 – 11:50	DANTIENS, ENERGIFÄLT	SPIRALS IN THE AIR
12:00 – 12:30	SPIRALS IN THE AIR	LÄRA UT BUTTERFLY SWEEPING
12:30 – 14:00	LUNCH	LUNCH
14:00 – 14:50	TAI JI STEG 1	TAI JI STEG 1
15:00 – 15:50	QIGONGENS HISTORIA & DE FEM ELEMENTEN	LÄRA UT SPIRALS IN THE AIR
16:00 – 16:50	STANDING LIKE A TREE MEDITATION	

31 JANUARI – 1 FEBRUARI

” Where The Mind Goes Chi Follows”

Vår första träff på det nya året inleder vi starkt med att förstärka energin i kroppens meridianer och skapa medvetenhet kring rätt riktning av Chi genom Radiant Qigong. Det blir en riktig energi-boost! Vi fördjupar oss ytterligare i meridiansystemet för att förstå vad vi gör och varför. Vi lär oss också den kinesiska Body Clock där energin har en speciell rytm under dygnet. Förståelse för denna rytm är viktig för att kunna stärka upp eventuella obalanser. Något du upplever som en dipp i energin, en viss tid du vaknar på natten kan vara ett tecken på att din inre klocka är ur balans. Med formen Seven Spiritual Principles lär du dig sju stavelser och sju ljud för att stärka din energi, ditt fokus och din styrka för större tillit och vishet. Du får prova på att känna när energin är svag och stark genom några enkla tester. Vi lägger till Tai Ji steg 2.

TID	LÖRDAG 31 JANUARI	SÖNDAG 1 FEBRUARI
10:00 – 10:50	RADIANT QIGONG	RADIANT QIGONG
11:00 – 11:50	MERIDIANSYSTEMET FÖRDJUPNING	SEVEN SPIRITUAL PRINCIPLES QIGONG
12:00 – 12:30	SEVEN SPIRITUAL PRINCIPLES QIGONG	LÄRA UT RADIANT QIGONG
12:30 – 14:00	LUNCH	LUNCH
14:00 – 14:50	TAI JI STEG 1	TAI JI STEG 2
15:00 – 15:50	VAD ÄR CHI? VAD STÖR CHI?	LÄRA UT SEVEN SPRITUAL PRINCIPLES
16:00 – 16:50	STANDING LIKE A TREE MEDITATION	

28 – 29 MARS

” Body Like A Mountain

Breath Like The Wind

Mind Like The Sky

Thoughts Like The Clouds”

Shibashi betyder 18 rörelser och denna moderna qigong är skapad 1979 av den berömde professorn Lin Houshen som arbetade vid Shanghais universitet för traditionell kinesisk medicin. Shibashi kombinerar skönheten i Tai Ji med de helande effekterna av qigong. När du utövar formen förnyas energin och sinnet slappnar av till rörelsernas vackra namn. Denna, över hela världen, mycket populära form är enkel och har ett djup där vi studerar hur rörelserna kan användas för att till exempel dela energi generöst eller skingra egen tungsinnhet. Vi introducerar en sittande förnyande meditation The Golden Child. Du kan sitta på en stol eller ner på golvet när du utför denna meditation.

TID	LÖRDAG 28 MARS	SÖNDAG 29 MARS
10:00 – 10:50	SHIBASHI QIGONG	SHIBASHI QIGONG
11:00 – 11:50	VIKTIGA AKUPRESSURPUNKTER	GOLDEN CHILD MEDITATION
12:00 – 12:30	18 RÖRELSE OCH MENTALT FOKUS	LÄRA UT SHIBASHI
12:30 – 14:00	LUNCH	LUNCH
14:00 – 14:50	TAI JI STEG 1 OCH 2	TAI JI STEG 1 OCH 2
15:00 – 15:50	18 RÖRELSE OCH VARIATION	LÄRA UT SHIBASHI
16:00 – 16:50	STANDING LIKE A TREE MEDITATION	

23 – 24 MAJ

” A relationship is about someone else. Love is Your Nature”

Under denna helg bekantar vi oss med Draken i en unik Qigong form 'Dao Yin of the Dragon' med taoistiska rötter. Den är en riktig genomkörare och är tänkt att hålla kroppen ren på insidan genom en stark inre massage. Den stärker ryggen, nervsystemet, stimulerar matsmältningen, reglerar det hormonella systemet och håller kroppen mjuk och smidig. Dao Yin betyder att guida och är en av de äldsta formerna funna i Kina för energi arbete. Draken symboliserar bland annat energi, styrka och välstånd och vi fyller på med fakta kring detta djur som är starkt förankrat i den kinesiska kulturen. För snart 25 år sedan lärde Rafael Moreno, en fantastisk lärare i Tai Ji och Qigong, mig denna qigong som han rekommenderades att öva på av sin Master i Kina som han besökte varje år. Jag tror att du blir lika förtjust som jag. Vi tar oss också an det tredje steget i Tai Ji formen denna helg.

TID	LÖRDAG 23 MAJ	SÖNDAG 24 MAJ
10:00 – 10:50	DAO YIN OF THE DRAGON QIGONG	DAO YIN OF THE DRAGON QIGONG
11:00 – 11:50	TEKNIK OCH METODIK	DRAKENS SYMBOLIK
12:00 – 12:30	DE FEM ELEMENTEN FÖRDJUPNING	LÄRA UT DAO YIN OF THE DRAGON
12:30 – 14:00	LUNCH	LUNCH
14:00 – 14:50	TAI JI STEG 3	TAI JI STEG 1, 2 OCH 3
15:00 – 15:50	DAOISTISK ANDNING & DAN TIEN ANDNING	LÄRA UT DAO YIN OF THE DRAGON
16:00 – 16:50	STANDING LIKE A TREE MEDITATION	

ANMÄLAN

Du anmäler dig till denna utbildning senast den 15 september genom att maila till:
tina.movementarts@gmail.com eller ringa 0708 31 12 15 eller om du föredrar att posta till

Movement Arts

Tina Hedrén

Läby Österby 113

755 92 UPPSALA

Du anger ditt namn, adress, mail i din anmälan.

Utbildningen kostar 1 595 kronor per helg och du får dokumentation och filmer att öva efter.

DIN INSPIRATÖR

Redan som ung drogs jag till gamla österländska discipliner som qigong, yoga och meditation. Under långa perioder gav dessa balans till min intensiva tid med fitness, sports aerobics och mycket resande med utbildningar, kurser och workshops. När jag flyttade till Uppsala sommaren 2000 började jag arbeta som platschef på Studenthälsan i Uppsala och givetvis fanns det Tai Ji på schemat. I flera år var jag lugn och nöjd med en Yang stil från Peking. Sensommaren 2007 dog min käre vän och kollega Rafael Moreno, vi skulle starta upp en ny Qigong och Tai Ji utbildning i Uppsala. Mitt i sorgen arbetade jag en helg på en yogamässa i London och bokstavligen snubblade in i Jason Chan som var där och presenterade sin Tai Ji och Chi Yoga. Han erbjöd mig att komma och prova på Tai Ji med honom och det var ett oförglömligt ögonblick. Den Chi Jason strålade var magnetisk och allt jag läst om i så många år manifesterades där och då på hans klass. Aldrig hade jag stött på någon som hade så mycket Chi att det kändes ända in i min vävnad. Sedan dess följer jag hans 'Infinite Arts' som är det jag presenterar i denna utbildning (med två undantag Shibashi och Dao Yin of the Dragon). Det är en ynnest att få dela hans flödande former och insikter och jag hoppas att du kan få glädje av utbildningen för ditt eget välbefinnande. Du kommer garanterat att påverka din omgivning positivt och kanske se livet från en ljusare sida.

Skulle du känna att du vill fortsätta med Infinite Tai Ji del 4 och del 5 antingen för egen del eller för att även lära ut Tai Ji så följer ett fortsättningsår efter denna grundutbildning.

Med värme och förhoppning om att vi ses!

Tina Hedrén

