

Het boek *The Dynamics of Standing Still* is een fascinerende en overtuigende introductie in Zhan Zhuang Chi Kung. De auteur Peter Den Dekker is er niet alleen in geslaagd om de basisprincipes van de oude Chinese kunst van staande Chi Kung op eenvoudige en begrijpelijke manier onder woorden te brengen. Nog meer dan dat nodigt hij ons uit voor een visuele reis door de wereld van lichaam, geest en gezondheid. Het boek is een inspiratie bron voor een ieder die zich voor deze gebieden interesseert.

*The Dynamics of Standing Still* legt uit waarom de beoefening van stilstaande houdingen een essentieel aspect is van Chi Kung en aan de basis ligt van vele Chinese martiale kunsten. Tussen willen doen en toch niet in actie komen, tussen Op uw plaatsen ... Klaar en Af ligt een niemandsland met een ongekend hoog energetisch potentieel. Hier ligt precies de focus van Zhan Zhuang Chi Kung, de oude beproefde kunst van de accu opladen!

De auteur Peter den Dekker onderwijst Chi Kung in verschillende Europese landen. Hij is een senior leerling van Chi Kung meester Lam Kam-Chuen, en heeft zijn leven gewijd aan de bestudering en beoefening van traditionele gezondheidsdisciplines. Den Dekker is een ervaren beoefenaar van Japanse acupunctuur.

De titel van het hoofdstuk waarmee het tweede gedeelte van het boek begint, is *Craftsman*, en is gewijd aan een oude Indonesische tempel maker. Deze man geeft de auteur het advies: Pas erop, dat je product altijd lekker is. Als je product lekker is, hoef je het niet naar je klanten te brengen. Ze komen het zelf bij je halen en je spaart de kosten van een chauffeur en een vrachtauto uit. Dat verhoogt je netto. Zorg dat je product lekker is!

Peter den Dekker is er in geslaagd een smakelijk boek te schrijven. Het is een kunst op zich de complexe samenhangen op een begrijpelijke manier te presenteren. Vooral omdat deze stijl van Chi Kung beoefening niet het eenvoudig kopiëren van trainingshoudingen impliceert. Het is een bewust experimenteren met de velerlei mogelijkheden die het meest kenmerkende element van de menselijke evolutie: de rechtopgaande houding.

In het illustreren van de mechanische, biologische, energetische en spirituele aspecten van deze menselijke vaardigheid kan Den Dekker steunen op een brede kennis van anatomie, fysiologie, traditionele Chinese geneeskunde, ontwikkelingspsychologie, filosofie, sport en architectuur.

Door de vele invalshoeken die het boek biedt, winnen de basisprincipes van de staande Chi Kung aan levendigheid en toepasbaarheid. Alles wordt nog meer verlevendigd door een veelheid aan foto's, tekeningen en schetsen die met een veel liefde voor details zijn uitgekozen en gemaakt.

Zhan Zhuang, schrijft Den Dekker, kan voor sommige beoefenaar een levenslange studie inhouden. Anderen zijn met een introductie cursus tevreden. Dit is in dit boek terug te vinden. De leek zal zeker geïnspireerd zijn bij het doorbladeren van dit bijzondere boek. Hij of zij zal aangestoken worden door het enthousiasme en de toewijding van de auteur en kan aan de hand van de heldere instructies met de oefeningen beginnen. Gevorderde Chi Kung beoefenaars, sporters en beoefenaars van martiale kunsten, fysio- en massage therapeuten kunnen in deze unieke nieuwe presentatie een schat aan inzichten en op het eerste gezicht verborgen samenhangen.

De belangrijkste boodschap van dit boek past perfect in het huidige tijdsgewricht. De moderne, dynamische samenleving maakt het door een steeds toenemende druk ons steeds lastiger om op een rustige, onverstoorbare wijze door het leven te gaan. Af en toe stil staan is geen overbodige luxe. Zhan Zhuang Chi Kung mag dan niet de enige manier zijn om te leren stil te staan en de accu op te laden, Zhan Zhuang Chi Kung heeft met dit boek een van de mooist denkbare en meest uitnodigende presentaties gekregen!

ECl, België