

Dieses Buch widmet sich quasi einer "Nische" im Bereich Qigong - dem stillen Stehen. Als Qigonglehrer und Praktiker weiß ich das diese stillen Stehformen leider nicht oft gelehrt oder gerne praktiziert werden. Da diese eigentlich einfachen Übungen sehr effektiv sind, hoffe ich das durch dieses sehr fundierte wie auch umfangreiche Buch, einige Qigongfreunde wieder diese altbewährte Übeform in ihre Übepraxis aufnehmen. Auch als Therapeut und Referent an verschiedenen Kliniken zum Thema Burnout, weiß ich um die hohe Wirksamkeit des Stehens bei Stresssymptomen und Erschöpfungs-Zuständen - ich gebe den Zuhörern immer einer dieser Stehübungen als Info mit. Dieses Buch kann uns auf sanfte Art diese tolle Technik näherbringen und es lohnt sich, die vom Autor erklärten Zusammenhänge, sowie Bilder Schritt für Schritt durchzugehen.

Fazit: Ein kompaktes Buch zu einer alten Kunst, sehr erfrischend und auch (Gott sei dank) mit westlicher Sicht angereichertes Buch auf das ich schon lange gewartet habe. Hier sieht man dass sehr viel Erfahrung und eigene Liebe zum Thema durch den Autor miteingeflossen sind! Absolut empfehlenswert - nicht nur für Qigong-Erfahrene...

Wolfgang Schmid (Qigonglehrer, Ergotherapeut und Naturpädagoge)

Es hat mir sehr gut gefallen, dieses Buch. Eine schöne und ausgewogene Mischung von anschaulicher und alltagsnaher Theorie und praktischer Übungsanleitungen. Es hat sehr viele Bilder und Metapher, was das Lernen und Verstehen ungemein unterstützen kann und das Lesen so zu einer visuell genussvollen Entdeckungsreise macht. Somit ist m.E. dieses Buch besonders für Anfänger geeignet, welche sich über eine sorgfältige und bildhaft reichhaltig dokumentierte Einführung in die dynamik des stillen Stehens freuen. Aber auch Lehrenden schenkt dieses Buch eine besonders alltagsnahe Betrachtungsweise des zhan-zhuang Qigongs, was deren eigene Unterrichtsgestaltung entsprechend inspirieren kann. Schön ist auch das Buch (Einband, Papierqualität, Format etc.) an sich geworden - mit Gewissheit also kein Fehlgriff. Einschränkungen: Das Lektorat für dieses Buch hätte etwas sorgfältiger ausfallen dürfen. Für fortgeschrittene zhan-zhuang Qigong Praktizierende mag dieses Werk in Anbetracht der starken Gewichtung auf Grundlagenübungen nur bedingt geeignet zu sein. Trotzdem, von mir bekommt es 5 Sterne, weil es aus meiner Sicht dem Autor gelungen ist, diese alte Übungspraxis auf eine erfrischend-moderne und doch respektvolle Art und Weise der interessierten Leserschaft näher zu bringen. Form und Inhalt des Buches weisen einen hohen Kongruenzgrad auf.

Das Buch ist sowohl vom Text, als auch von der grafischen Aufbereitung ein Genuss. viele Geschichten, viele Beispiele aus Alltag und fundiertes theoretisches Wissen verknüpfen sich zu einem inspirierenden Erlebnis. Es regt an, die Kunst des Stehens zu erfahren und ist mit Vorerfahrung im Qigong wunderbar umzusetzen. Ich hab selten so ein feines Buch im Bereich qigong gelesen.