

Lektørdtalelse Taijibog

Kort om bogen

Omfattende bog om Tai Chi, Qi Gong og standing meditation, på én gang en introduktion og en mere dybtgående indføring i de bagvedliggende principper. For både begynderen, den lidt øvede og den øvede

Beskrivelse

Tai Chi og Qi Gong er træningssystemer, som har til formål af skabe balance i sind, krop og sjæl, og som fremmer evnen til at bruge kroppen hensigtsmæssigt og ergonomisk samtidig med at evnen til at fokusere øges. Standing er øvelser som på en eller anden måde alle indgår i Tai Chi og Qi Gong. Første del af bogen består af en gennemgang af kroppen med afsnit om vejrtrækning og meditation. Derefter følger afsnit om Tai Chi, som er bogens mest udførlige, afsnit om Qi Gong og om standing meditation. Bogen er illustreret med billeder af de forskellige øvelser og links til videoklip. Torben Bremann har dyrket Tai Chi og Qi Gong i snart 30 år, han har skrevet flere bøger og afholder jævnligt workshops

Vurdering

Torben Bremann fortæller, at han ønsker at komme i dybden med træningsformerne, og det er lykkedes. Han gør opmærksom på, at man kun kan lære dem ved at deltage i kurser, men bogen her kan give en større forståelse og mere baggrundsviden, for dem som allerede dyrker træningsformerne

Andre bøger om samme emne/genre

[Tai chi 18 qigong yang stil](#) er en kort introduktion til de 2 træningsformer. Om Qi Gong har vi blandt andet [Qigong](#) og om Tai Chi [Tai chi chuan](#) , men ingen af dem er så omfattende som denne nye bog

Til bibliotekaren

Det er en bog, der virkelig går i dybden. Anbefales til de større biblioteker

Lektør: Anne Grete Jacobsen