



Steve Chismar Nature Qigong

mit Übungen & Videoclips

1. Auflage
176 Seiten, 449 Fotos (farbig), 4 Abbildungen (farbig),
Format 19,4 x 23,1 cm, kartoniert

€24,90 (D) / €25,60 (A)

ISBN 978-3-7688-3887-0

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Heile mit Weile

Früher sagte man dazu Schattenboxen. Und schaute voll jovialem Hochmut darauf hinab. Heute ist man weiser und nennt diese Kunst der Bewegungsmeditation bei ihrem chinesischen Namen: Qigong. Praktizieren kann man das überall. Am besten in der freien Natur!

„Nature Qigong“ aus dem Delius Klasing Verlag ist eine Einführung in die uralte chinesische Kunst zur Kultivierung von Körper und Geist. Steve Chismar ist ein berufener Ratgeber: Er überwand auch dank Qigong eine Leukämie, und weiß, dass diese heilsamen Konzentrations- und Bewegungsübungen ihre Wirkung am besten im Freien entfalten: an der frischen Luft, in einer beruhigenden und anregenden Natur, am Wasser, im Wald, in den Bergen.

Aller Anfang ist schwer oder doch wenigstens fremd. Und so beginnt diese animierend bebilderte Anleitung mit einer Annäherung an die Kunst jener Heilbewegungen, die Blockaden lösen und Energien wieder strömen lassen. Ein wenig Fachchinesisch gehört auch dazu. Baihui? Dan Tian? Dao und Qis? Keine Angst, das alles wird erklärt, und schon ist man drin in dieser Welt. Fehlt nur noch ein passendes Plätzchen und los kann es gehen.

Natürlich will der Ort mit Bedacht gewählt sein. Und ebenso der Zeitpunkt. Morgenübungen, Abendübungen, Übungen zu jeder Jahreszeit: Alles hat eine spezifische Wirkung. Qigong hilft dabei, die Organe zu entgiften, die Organe gezielt zu stärken und auch körperlich fit zu machen, im sportlichen Sinne. Das ist auch was für Kinder, dazu gibt es ein Extra-Kapitel. Qigong basiert, anders als Gymnastik oder Jogging, auf einem ganzheitlichen Ansatz. Dazu gehören durchaus nicht nur spirituelle Aspekte, sondern höchst weltliche: Und so bietet das Buch neben vielen Übungen auch Empfehlungen für eine unterstützende Ernährung. Rezepte inklusive: Heidelbeermarmelade, Bärlauchpesto, Holunderbeersaft... Gesund und lecker: gar kein Gegensatz! Zuletzt zeigt sich dann: Bäume sind wunderbare Qigongpartner. Wer nun auf den Geschmack gekommen ist, findet zum guten Schluss nützliche Adressen.

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

Ihr Ansprechpartner: **Christian Ludewig**

Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de