



Boekrecensie: The Dynamics of Standing Still

Stilstaan om een leuker mens te worden

Stilstaan. Daar word je vrolijker, gezonder, beweeglijker en sterker van. Tenminste als je het regelmatig doet en het op de juiste manier aanpakt. *The Dynamics of Standing Still* van Peter den Dekker is een boek dat alleen maar gaat over stilstaan. Bijna 250 pagina's lang belicht het ieder onderdeel van Zhan Zhuang, zoals stilstaan in de traditionele Chinese vechtsporten heet. Met veel liefde en heel ontspannen laat het boek zien hoe je stilstaan het beste kunt doen. Want dat kan staand, zoals je zou verwachten, maar ook zittend en liggend. Je hoeft er niet eens voor op een speciale plek te zijn, want het kan ook heel onopvallend in de wachtkamer van de tandarts of in het vliegtuig op weg naar je vakantiebestemming.

Van benen naar boograam

Het boek heeft drie niveaus. Elk niveau begint met een verhaal over een leermeester, steeds gevolgd door hoofdstukken over de juiste houding van torso, benen en armen. In die hoofdstukken lees je ook allerlei extra informatie, bijvoorbeeld over de Chinese cultuur en historie, hoe de stand van je benen overeenkomt met de bouwkundige structuur van een boograam, waarom je slecht ademhaalt als je schouders gespannen zijn, hoe je het concept wu-wei (iets bereiken door niets te doen) toepast. Alle teksten zijn kort en to the point. De honderden foto's en afbeeldingen ondersteunen de tekst op een leuke, verrassende manier en de vormgeving van het boek is prachtig.

Zitten met een tas voor je buik

De "bag embracing posture" is een van de zittende oefeningen. Die kun je overal doen, door - zittend - je voeten onder je knieën te zetten en je armen rond te maken met je handen voor je navel. Dat ziet er voor de mensen in je omgeving wat merkwaardig uit, maar dat los je op door een tas op schoot te nemen en daar je handen losjes omheen te leggen. Voor de beleving maakt het niets uit en geen mens die nog ziet dat je een qigong-houding oefent.

Een fascinerende ervaring

Heb je dit boek eenmaal in je handen, dan wil je het hebben. Heb je het, dan lees je het uit en terwijl je het leest, probeer je ook de oefeningen. Zo ga je een nieuwe wereld binnen. Want het is een fascinerende ervaring dat stilstaan een nog leuker mens van je kan maken. Het boek is voor iedereen die een beetje Engels kent prima te volgen. De prijs is 32,95.

Peter den Dekker is qigongleraar en acupuncturist. Zelf is hij leerling van Lam Kan-Chuen.
Uitgever: back2basepublishing.com

Peter Veen - www.qiworks.nl