

Anbefaling af bog

Eleanor McKenzie: "Qigong – styrk krop og energi"

Det har været en positiv overraskelse at læse Eleanor McKenzie's bog om Qigong. Bogen kommer på en kompetent og fyldestgørende måde rundt om de væsentligste emner ang. Traditionel Kinesisk Medicin (TCM). Samtidigt er det en bog, som giver mange gode meditations og Qigong øvelser til begyndere og øvede. Balancen, mellem at behandle emnet kompetent og væsentligt samtidigt med at det ikke er utilnærmeligt for uindviede, holder bogen meget fint.

Den ædle kunst, at kultivere sig egen krop og energi for at genoprette og fremme qi'ens harmoniske strøm i ens system, er en vigtig hovedgren af Traditionel Kinesisk Lægekunst. Derfor er en gennemgang af Qigong uløseligt forbundet med en gennemgang af TCM og dens historie. Bogen starter med at gennemgå begreber som qi, yin og yang, de fem elementer og meridianerne og sætte dem ind i rette sammenhæng, ligesom den vestlige og den østlige kropsforståelse bliver sammenlignet.

Herefter gennemgås et program med opvarmning og otte grundlæggende øvelser, som er tilgængelige for stort set alle.

I bogen er der også afsnit, hvor Qigong sættes i sammenhæng med bestemte livssituationer og ubalancer med gode råd og øvelser.

Så bogen er for mig ikke bare en meget fin introduktion til Qigong og TCM, som den giver overblik og konkrete redskaber til. Det er også en bog, som giver større nysgerrighed om de dybere aspekter af TCM og dens righoldige rødder. Fordybelsen kan allerede starte med bogen og blive videreført ved at læse andre bøger. Eller allervæsentligst ved at begynde at praktisere.

Bogens største begrænsning pt. er nok, at den er udsolgt fra forlaget. Da den har været i Borgens bogklub, står den formentligt uberørt på mange boghylder rundt omkring og skulle derfor være til at erhverve på nettet. Den fortjener i hvert fald at blive læst og brugt.