

Rezensionen/Kundenstimmen/Blogger

Amazon:

Heike Korpjen: **Eine Fünf-Sterne-Investition zur Erhaltung der eigenen Gesundheit**

Die DVD zeigt ausführlich und deutlich dargestellt die einzelnen Bewegungsabläufe von Wildgans Qi-Gong Typ I. Als langjähriger Anwender dieser Übungen kann ich die DVD nur weiter empfehlen. Sie ist die schon lange überfällige Ergänzung zu den praktischen Kursen von Herrn Dr. Yang. Für den Anfänger ist die DVD eine große Unterstützung beim Einüben der Bewegungsabläufe. Für den Fortgeschrittenen stellt sie eine gute Möglichkeit der Auffrischung und Kontrolle der Übungen dar.

Bernhard Sattler: **Endlich eine echte Qi-Gong DVD mit der man wirklich lernen kann.**

Ich habe schon einige Lernvideos und Qi-Gong DVDs sowie früher schon VHS-Kassetten gekauft. Nie konnte ich bisher damit wirklich lernen. Es waren bestenfalls Erinnerungshilfen, um nach dem Besuch eines Kurses mich wieder einzufinden und die Abläufe zu erinnern. Hier endlich finde ich nicht nur eine sehr gut aufgenommene Komplettabfolge der Wildgans Typ 1, sondern zusätzlich wird jeder kleine Übungsabschnitt aus allen notwendigen Blickwinkeln gezeigt und einzeln erklärt.

Die Erklärung ist in muttersprachlichem Deutsch klar verständlich und keine Synchronübersetzung, wie so oft. Das ausführliche Booklet, ebenfalls in klar verständlichem Deutsch, gibt mir genug Details um die Übungen zu verstehen. Das Booklet ist eine tolle Ergänzung zur DVD. Die Hintergrundmusik ist für mich angenehm und nicht so fremdartig chinesisch, wie in vielen anderen Videos.

Die Wildgans Typ 1 ist eine sportliche Qi-Gong Form, die regelmäßige Übung belohnt und ist für unспортliche Menschen, die nur ab und zu etwas Qi-Gong machen wollen, m.E. wenig geeignet. Die 64 Übungsschritte in der richtigen Reihenfolge flüssig zu beherrschen erfordert etwas Fleiß und Beharrlichkeit. Im Kurs wird die Wildgans von dem chinesischen Arzt Weijong Yang in 3 Wochenenden vermittelt. Hier kann ich mit der DVD genau meine Portionsgröße selbst finden. Ich habe mir angewöhnt 4-8 Übungsschritte am Stück zu üben und das passt für mich ganz gut. Außerdem schaue ich mir die Gesamtform 10 Minuten lang an und übe "im Geiste" mit. Für mich ideal.

Alindsta: **Perspektivisch ein tolles Morgenritual:**

Ich finde die DVD gut gelungen. Gut aufgebaut, ich hatte allenfalls 2-3mal zwischendrin Mühe, die Übungen nachzuvollziehen, weil es oft ja spiegelverkehrt ist. D. h., wenn man genauso rumläuft wie die Darstellerin im Film, steht man irgendwann mit dem Rücken zum Fernseher und sieht nix mehr :-). Das ist dann nicht so einfach. Aber ich bin sicher, dass das nach 2-3maligem Anschauen kein Problem mehr ist. Insgesamt finde ich die Übungen wirklich gut erklärt. Die Musik passt auch gut dazu, mal ruhig, mal dramatisch, und die Kameraeinstellungen, Standbilder etc. sind hilfreich. Ich kann mir gut vorstellen, dass das ein tolles Morgenritual werden kann. Allerdings finde ich es eine echte Herausforderung, mir die Abfolge zu merken. Ist also gleich noch Gedächtnistraining dazu ;-).

Ibesch: **In Bewegung kommen**

Eine sportliche Form des Qigong, die Spaß macht. Mithilfe der DVD lassen sich die Bewegungsabläufe gut nachvollziehen und lernen. Geduld und Zeit sind anfangs nötig, wenn man irgendwann tatsächlich einmal alle 64 Übungen in 10 Minuten ausführen möchte. Aber das macht nichts, denn es geht ja um auch um Bewegung als solche, und die macht mit der DVD und den guten Erklärungen Spaß.

Testreihe der Gesundheitsbloggerin Clia Vogel: www.cafeclia.com
[Blogeintrag Nr. 2.](#)

Tennisblog von Ines Balcik:
<http://www.balcik.de/tennis/index.php/sport/match/wenn-die-wildgans-flattert/>