



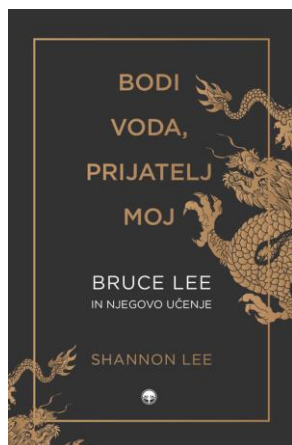
»Moj oče je fanatično treniral. Pomemben del njegove vadbe pa je vključeval tudi trening uma, ne le telesa.«

Bodi voda, prijatelj moj

● Bruce Lee in njegovo učenje

Bruce Lee je bil filmska ikona, a tudi izvrsten mojster borilnih veščin in moder človek, ki je vse življenje razvijal tehniko čuječnosti oziroma nadzora, razvijanja in usmerjanja svojega uma. Njegova hči **Shannon Lee** je o očetu napisala navdušujočo knjigo, v kateri razgrinja očetovo učenje, zbrano v modre misli, življenjske napotke, citate in vodila. Da bi jih bolje razumeli, dodaja številne anekdote in spomine nanj. Z njimi prikazuje, kako je njen oče vpletal svoje učenje v vsakdanje življenje. Knjigo zato lahko beremo kot vodnik za osebno rast, kot podporo pri treningu uma poleg telesnega treninga borilnih veščin (namenjeno učencu in učitelju), pa tudi kot zelo zanimivo biografijo Bruce Leeja, mojstra borilnih veščin in filmske zvezde. In zakaj je knjigi naslov *Bodi voda, prijatelj moj*? Ker je mojster Lee prisposodbo z vodo pogosto uporabljal, da bi ponazoril svoje učenje, naj bomo močni kot voda, ki premaga vse, tudi kamen, in hkrati nežni kot voda. Naj bomo prilagodljivi, kot je voda, ki se vlije v vsako obliko – lahko pa ovire tudi obide. Ali pa izpari, pronika... Voda je vedno naravna in zmeraj pretočna, vedno potuje naprej. Kje bi bile naše meje, če bi ji bili enaki, prav tako gibljivi, prilagodljivi, čuteči, nežni, močni in pretočni? Knjiga ima deset poglavij, ki se dotikajo različnih vidikov življenja, tudi tistih, ko nad nas pridi vja nevihta ali ko se v nas naseli praznina. Ta poglavja zahtevajo še posebno počasno branje, tehtanje vsakega stavka in ponotranjanje motivacijskih misli, ki nam pomagajo preživeti najtežje udarce. Zelo toplo priporočam v branje in razmislek.

Predstavitel: Maja Črepinšek



Založba Primus, 2021

Mehka vezava, 257 strani

Mere: 14,0 x 22,0 cm

ISBN: 9789617129410

Cena: 25,00 €