

## Vorwort

Das ist die 4. Auflage des Buches Körperhaltung, 15 Jahre nach der Erstveröffentlichung – Körperhaltung, meine Herzensangelegenheit, seit ich mich erinnern kann.

Deutlich habe ich das Bild vor Augen, wie ich als Mädchen eine junge Nachbarin beobachtet habe, die sehr langsam und sehr elegant ging, und wie ich mir vorgenommen habe, dass, wenn ich groß bin, ich auch so gehen werde, so langsam, mit diesem weichen Hüftschwung.

In der folgenden Schulklasse hatte ich dann eine feine Lehrerin mit einem ganz eigenartigen Gang, den ich vor lauter Sympathie sofort übernahm. Ich ging jetzt also plötzlich wie ein Storch, was meine Mutter sehr besorgte und an meiner Gesundheit zweifeln ließ. Gott sei Dank kamen noch viele Vorbilder und Lieben, so konnte ich meine Körperhaltung und meine Bewegungen finden, im Laufe der Entwicklung meines Charakters und meines Wesens. Für mich, in meinem Beruf als Trainerin und Ausbilderin, ist meine Beobachtungsgabe von unschätzbarem Wert.

So viel hat sich in den letzten 15 Jahren getan, einerseits neue Studien und Erkenntnisse der Wissenschaft, andererseits die Erfahrungen in der Praxis, der Umsetzung. Die vielen neuen Erkenntnisse, die Resultate

von Studien, bringen viel Bestätigung und Klarheit, eröffnen neue Fragen und zeigen für das Training, besonders für das Rückentraining, ganz neue Wege. Es ist wirklich Zeit, und es macht mir Freude, das Buch zu überarbeiten.

Den Theorieteil habe ich mit dem ► **Kapitel 3.9** „Kann man Faszien trainieren?“ ergänzt.

Im Praxisteil habe ich wenige Übungen hinzugefügt, die sich aus meiner Lehrerfahrung ergeben haben. Ebenso habe ich an einigen Stellen an den Anleitungen gefeilt.

Und bei all dem Suchen und Finden und den Versuchen, so präzise zu sein wie möglich, darf die Freude an der Bewegung, eine gute Portion Humor und freundliche Akzeptanz für alle Schwächen und noch offenen Fragen nicht fehlen.

Da nicht all meine Persönlichkeitsanteile so stabil sind wie mein Core-System, möchte ich ganz besonders den Menschen danken, die mich immer wieder ermutigen, mir ein konstruktives geschütztes Feld und ihre wertvolle Zeit geben. Ich möchte all diesen Verbündeten versichern, dass ich ihre Loyalität und Freundschaft unendlich zu schätzen weiß.

Zürich, im August 2018

**Karin Albrecht**