

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie sich zum Kauf dieses Buchs entschlossen haben und sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen!

Seit meiner Ausbildung in klassischem und modernem Tanz bin ich mit Stretching vertraut. Seit 1980 Stretching populär wurde, befasse ich mich eingehend damit. Ich habe also die ganze Entwicklung, die Stretching in diesen rund 40 Jahren gemacht hat, miterlebt und für den deutschsprachigen Raum mitgeprägt. Stretching wird heute anders ausgeführt als noch vor 20 oder 30 Jahren. Auch alle Erklärungsmodelle haben sich seitdem grundlegend geändert. Erst in den 1980er und 1990er Jahren wurden viele Studien gemacht, um das Dehnen und die Effekte, die unterschiedliche Dehnreize bewirken, besser zu verstehen. Meist zeigten sie auf einer wissenschaftlichen Ebene, was ich in der Praxis erlebt und gesehen habe. Trotz der wissenschaftlichen Erkenntnisse herrscht in diesem Fachgebiet große Unsicherheit und viele widersprüchliche Meinungen werden vertreten.

Alles, wirklich alles hat sich seit meinem ersten Stretching-Buch von 1986 verändert, nur eines ist gleich geblieben: Ist es wo kurz, will man in einem Körperbereich mehr Länge, dann muss man dran ziehen! Wie man das tut und was das alles bewirken kann, möchte ich in diesem Buch aufzeigen. Ich wünsche auf diesem Weg zu einem neuen Körpergefühl viel Vergnügen!

Herzlich, Karin Albrecht
Im November 2020

P.S. Die Abläufe (ab Seite 123) sind dazu gedacht, dass Sie die Rituale überall dahin mitnehmen können, wo immer Sie diese brauchen.