

## Einige Leserbriefe: Balance und Haltung

Einige Zeit ist nun vergangen, Frau Parsons, dass ich Sie auf der Frankfurter Buchmesse kennen lernen durfte. Ich denke sehr oft an diese Begegnung mit Ihnen, denn Sie haben mir das Gehen „neu“ gelernt. Sie haben mir bewusst gemacht, wie unnatürlich meine Bewegungen im Laufe meines Lebens geworden sind. Nahezu täglich versuche ich so zu laufen, wie Sie mir das auf der Buchmesse während Ihres Vortrags gezeigt haben. Sie sind hinter mir gelaufen mit Ihren Händen auf meinen Schultern. Manchmal höre ich noch Ihre Stimme und spüre Ihre Hände, wenn ich bewusst übe und höre den Applaus der Zuschauer. Besonders gut gelingt es mir, so zu laufen, wenn ich mich auf Spaziergängen oder beim Wandern ganz auf meine Bewegungen konzentrieren kann. Im Alltag falle ich immer wieder mal in alte Bewegungsmuster zurück. Doch sehr oft, fast schon unbewusst, bemerke ich meine Knie, die durchgedrückten und ändere meine Haltung. Ihr Buch ist stets griffbereit. Vielen Dank.

*Alfred Rothaug, Lehrer, Oberleichtersbach*

Im Sportstudium habe ich Laufen gelernt, bei Ihnen Frau Parsons, habe ich endlich Gehen gelernt. Sie vermitteln mir in Ihrem Buch durch Ihre Erfahrungen fundiertes Wissen über korrekte Bewegungsabläufe und gute Haltung, mit dem Ziel, körperliches und geistiges Wohlbefinden zu erlangen. Während in der heutigen körperbetonten Zeit die äußere Muskulatur einen breiten Raum einnimmt (Bodybuilding mit Waschbrettbauch und Bizeps) stellen Sie die Bedeutung der „tiefliegenden“ Rumpfmuskulatur für eine gesunde Balance des Körpers heraus. Eine Erkenntnis, die mir während meines Sportstudiums so nicht näher gebracht wurde. Wer dieses Buch gelesen hat tritt als neuer Mensch heraus. Er nimmt sich und seinen Körper bewusster wahr und kann künftig ein entspanntes Leben führen. In hervorragender Weise gelingt es Ihnen die innere und äußere Balance als Mittelpunkt des menschlichen Lebens von verschiedensten Seiten zu beleuchten. Fazit: Ein Buch, nicht nur für verspannte Menschen, sondern auch für entspannte Stunden.

*Stefan Eckmüller, Sportlehrer, München*

Ich bin begeistert vom Buch „Balance und Haltung“. Die Übungen sind klar, präzise, sehr gut eingeleitet, sodass man genau weiß, was zu tun ist und warum. Das kenne ich aus keinem anderen Buch dieser Fachrichtung in dieser Ausführlichkeit. Großartig! Im allgemeinen Teil ist Lehrreiches unterhaltsam dargeboten.

Es ist eine Freude – das Lesen und das Üben. Danke.

*M. Leiber, Vechta*

Glückwunsch und Respekt! Es ist in der Tat ein sehr nützliches und munteres Buch, in dem man blättern und sich festlesen kann. Ich wünsche dem Buch großen Erfolg, zumal das Werk vor allem dem Leser zu Gute kommt.

*Katharina Enzensberger, München*

... ein Körper-Hirn-Lehrbuch und Erklärbuch – Geist- und Haltungsbuch – ein Geisteshaltungsbuch – Übungs- und Erzählbuch – mein Gott – was alles angeeignet, verwandelt und gedeutet – allein dieses enzyklopädische und empirische Wissen zu gliedern, in Form und zur Anschauung zu bringen – wie oft – bitte – muss man da immer wieder von vorne anfangen. Kolossal.

In Anwendung waren schon die Psoasübungen – auch, wenn ein Bein nur zur Hälfte mitmachen kann.

*Edgar Kappen, Kunstmaler, Berlin*

Rückenschule oder Schulungsweg? Dies alles finde ich in Ihrem Buch auch, aber es ist viel umfassender. Es ist eine Bewegungslehre. Das Buch wird diesem Anspruch auf vollen 480 Seiten wirklich gerecht und der Umfang bereitet mir keine Angst.

Wann immer ich es zur Hand nehme, sei es zum Nachschlagen, sei es auch nur, um zu schnuppern – nie wird es mir zu viel. In jedem Abschnitte, auf jeder Seite begegnet mir eine höchst lebendige Zusammenstellung von Fachlichem und persönlich Durchdrungenem, von Anleitungen und Reflexionen, dazu anschaulich illustriert durch Zeichnungen, Skizzen und Fotografien.

Was Ihr Buch so besonders macht? Es ist im höchsten Maße ein persönliches Buch. Es ist das persönlichste Sachbuch, das ich mir überhaupt vorstellen kann und unterscheidet sich von den austauschbaren Lebenshilfe- und Gymnastik-Büchern, die den Markt überschwemmen.

*Ulla Poensgen-Will, Kunsterzieherin, München*

Ich bin vertieft im Buch.

Ich gebe zu, dass ich manche Dinge aus der beschriebenen Sichtweise so noch gar nicht betrachtet habe. Einfach spannend, ich freue mich schon auf die nächsten Seiten.

*Renate Heinike, Krankenschwester, München*

Obwohl ich dachte, als Sängerin viel über Balance und Haltung zu wissen, erschließt mir dieses wunderbare Buch die Zusammenhänge neu und unmittelbar. Aus jeder Zeile spricht gelebtes Leben, gelehrte Erfahrung. Hier wird wieder Lust und Freude an der Bewegung geweckt und damit die Belebung als ganzer Mensch.

*Gerlinde Martin, Sängerin, München*

Dieses Buch von Ina Parsons vereinigt medizinisches Wissen, fachliche Kompetenz, die Spannung eines Krimis mit der Heiterkeit eines guten Romans. In Indien werde ich das Buch in der Klinikbibliothek stellen, damit es auch dort Kollegen und Patienten zur Gesundheit, Lebens-freude und Anleitung zur Eigentherapie verhelfen kann.

*Dr. Hans Lind, Ammerland*

Wow. Klasse! Liebe Ina, ich sitze hier an meinem Schreibtisch und halte ein so edles Werk in meinem Händen, das ich es mir nur ganz vorsichtig durchzublättern traue. Herzlichen Glückwunsch! Toll, was du alles auf die Beine stellst!

Und gut, dass ich dir begegnet bin. Wer weiß, wo ich sonst heute wäre. Immer, wenn ich glaube, einen neuen Termin ausmachen zu wollen, habe ich meine Problemstellen durch das Gelernte selbst auflösen können. Ein gutes Gefühl

*Birgit Strecke, München*

Das Beste, was ich bisher zu diesem Thema gelesen habe.

*Luise Reins, Köln*

Das Buch ist toll. Ich wünsche, dass vielen Menschen mit diesem Buch, in dem ein großer Erfahrungsschatz und viel Wissen steckt, geholfen wird, man in sich geht und schaut, sich selbst beobachtet, zum Denken und Tun angeregt wird.

*Michael Kühn, Versicherungsagent, Nisselhövd*

Es kommt wie gerufen das Buch und ist so interessant. Wir können ja alle Balance und Haltung ein Leben lang verbessern, so oder so.

*C. Giradet, München*