

GYROTONIC® für Musiker

K. Reinhardt, Berlin

Zusammenfassung

GYROTONIC® ist ein ganzheitliches Trainingssystem, in dem die Wirbelsäule die zentrale Struktur für Haltung und Bewegung ist, das System verbindet, ein spezielles Kraft-Ausdauer-Training mit Prinzipien aus Akupunktur, chinesischer Meridianlehre und Yoga mit dem Ziel, einen leistungsfähigen, aber auch ausgeglichenen psychoemotionalen Zustand des Körpers zu erreichen.

Gyrotonic® wurde von J. Horvath, einem ehemaligen Tänzer des rumänischen Nationalballetts, entwickelt, der dafür spezielle Trainingsgeräte konstruierte, welche fließende, vielfältige, dreidimensionale Bewegungen ermöglichen.

Unabhängig davon können die Prinzipien des Gyrotonic Expansion System® auch im Rahmen eines Gruppenangebotes ohne Geräte erlernt werden, die Julio Horvath in Gyrokinesis® zusammenfasste.

Es werden die Besonderheiten und die wesentlichen Prinzipien des ganzheitlichen Bewegungssystems, sowie die spezifische Wirkungsweise der Spiralbewegungen, vorgestellt. Erfahrungen von Musikern und Tänzern vermitteln einen lebendigen Eindruck.

Schlüsselwörter

Ganzheitliches Training – Gyrotonic® - Gyrokinesis® - Spiralbewegung

Summary

Gyrotonic® is a complete movement system, using a specific exercise equipment, to increase the capacity of the spine, to work out circularity of movement and to develop strength and flexibility at the same time.

The Gyrotonic Expansion System® was specially conceived by the founder, Julio Horvath, a former dancer of the Rumanian National Ballet, regarding key principles of gymnastics, swimming, ballet and yoga.

Independently, it is possible to learn the main principles of the system in Gyrokinesis® which

is taught in a group situation without using the machines.

In the following the main principles and particularities of the characteristic spiraling and fluent movements and their effect on the muscle and bone structure of the body will be presented. Musicians and dancers will give a lively impression of their experiences.

Key Words

Whole Body Movement - Gyrotonic® - Gyrokinesis® - Circularity, Strength and Flexibility

Einleitung

Was ist GYROTONIC® ?

Das GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® (gyros, griech.: „die Windung“) ist ein ganzheitliches Bewegungssystem und fördert die Integration des gesamten Organismus. Es betrachtet den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentrale Struktur für Haltung und Bewegung. Julio Horvath, der Erfinder von GYROTONIC®, formte aus seiner langjährigen Erfahrung als Tänzer, Schwimmer und Athlet ein eigenständiges Übungssystem. Er integrierte in erstaunlicher Weise wesentliche Prinzipien aus Yoga, Akupunktur und der chinesischen Meridianlehre und vertiefte seine Methode. Entstanden ist ein System, das Gesundheit, Ästhetik und die Leistungsfähigkeit des Körpers gleichermaßen achtet.

Das besondere: man trainiert an einem von J. Horvath speziell entwickelten Trainingsgerät. Es führt den Körper durch fließende, vielfältig-spiralisierende Bewegungen. Es fordert den Körper auf, eigene Grenzen zu überwinden und über sich hinaus zu wachsen. Als GYROKINESIS® bietet das System die Möglichkeit auch ohne Trainingsgerät, die von Julio Horvath entwickelten Bewegungsabläufe in einer Gruppe oder alleine zu üben.

Ziel ist es, einen harmonischen, ausgeglichenen körperlichen, emotionalen und geistigen Zustand zu erreichen. „The ultimate aim is to be at home in one`s body, free of pain, unrestricted and uninhibited and to be one with the nature of oneself, to be total and fulfilled“. (2)