

# Der Schwerkraft entfliehen

## Körper-Geist-Training in drei Dimensionen

„Es ist ein sehr schönes Körper-Geist-Training, man bewegt sich konzentriert und ganz bewusst“, gerät Carsten Seichter von Physiopoint Freiburg ins Schwärmen, wenn er Gyrotonic erklären soll. Korrekt wäre Gyrotonic Expansion System, ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet.

bei Physiopoint wird seit vier Jahren nach dieser Methode trainiert. Dabei wird Wert auf natürliche, fließende Bewegungen und dreidimensionale Bewegungsabläufe gelegt. Und darauf geachtet, dass die Wirbelsäule ihre Kraft entfalten und sich viel bewegen kann. „Hier liegt der große Unterschied zu den Fitnessstudios: Bei Gyrotonic wird die Wirbelsäule als aktives Ele-

ment angesehen“, erklärt Seichter.

In Gyrotonic hat der Erfinder Juliu Horvath jahrtausendealtes fernöstliches Wissen von Körperenergie mit moderner Bewegungslehre vereint. Deshalb eignet sich das Bewegungskonzept für jedermann. Gestresste und ausgepowerte Menschen profitieren vom Bezug zu den Körpermeridianen, die bei jeder Übung an den fünf Gyrotonicgeräten mit angesprochen werden.

Wer orthopädische Probleme hat, dem hilft das Konzept, das auf völlige Bewegungsfreiheit setzt: Die fließenden Bewegungen massieren die inneren Organe und aktivieren die physiologischen Prozesse. Jeder Bewegungsablauf wird mit einem Atemmuster synchronisiert. Statt einzelner Muskeln werden Muskelfunktionsketten bean-

**Komplex und anspruchsvoll: Gyrotonic**



spricht. Auch mit neurologischen Patienten hätte man sehr gute Erfahrungen gemacht, erzählt Seichter.

Gyrotonic ist kein Sport, den man zwischendurch betreibt. Die komplexen und mitunter auch schwierigen Bewegungen setzen einen hohen An-

spruch an den Trainierenden. Durchhaltevermögen und Konzentration sind gefragt. Deshalb auch: Körper-Geist-Training.

In der Rheintalklinik in Bad Krozingen wird seit zehn Jahren mit diesem System gearbeitet. Abel Horvath, Nefee des Gyrotonicfinders, leitet das Ausbildungszentrum für Gyrotonic und fasst das Ziel des Konzepts in einem Satz zusammen: „Ich will mich in meinem Körper wieder daheim fühlen.“ Als Mastertrainer weiß Horvath um die Notwendigkeit des konsequenten Übens. „Zum Erhalt genügt durchaus ein zweimaliges Training in der Woche, wer jedoch etwas verbessern und sich steigern möchte, der sollte schon dreimal kommen.“ Dem versprechen die Gyrotonicfans dann neben der Entwicklung von außerordentlicher Flexibilität und Kraft eine organische Verjüngung, erhöhte Vitalität und Dynamik. „Viele Kunden sagen, sie seien viel leichter, gelöster. Die ganze Anspannung aus dem Körper ist weg. Es ist ein bisschen so, als würde man der Schwerkraft entfliehen“, hat Carsten Seichter in der Praxis erfahren.



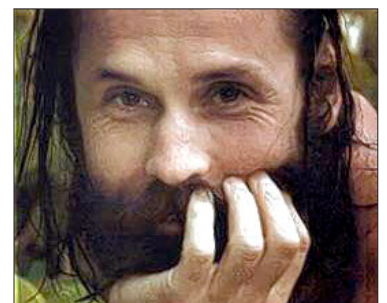
**Gyrotonic hat seine Wurzeln im Gyrokinesis für Tänzer.**

## Der Tanz als Ursprung

### Der Erfinder von Gyrotonic

Juliu Horvath wurde 1942 in Temeschburg in Rumänien geboren. Bereits in seiner Kindheit praktizierte er Schwimmen, Kunstturnen und Rudern. Im Alter von 19 Jahren kam er als Tänzer an die Temeschburger Oper. Als Solotänzer verließ er 1970 das Land und erhielt in den USA politisches Asyl. Seine Karriere musste er wegen einer schweren Wirbelsäulenverletzung plötzlich abbrechen. Er zog sich auf Virgin Islands zurück und widmete sich der östlichen Heilkunde. Diese neuen Erkenntnisse kombinierte er mit seinen Erfahrungen aus

Tanz und Sport zu einem Bewegungssystem, das er unter dem Namen Yoga for Dancers in New York unterrichtete. Heute ist diese Ursprungsform unter Gyrokinesis bekannt, also Gyrotonic ohne Geräte. Die Geräte entwickelte und baute Horvath nach der Vorgabe, dass sie dreidimensionale Bewegungsabläufe erlauben sollten. Das Gyrotonic Expansion System erlebte seine Premiere im New Yorker White Cloud Studio. Anfangs hauptsächlich von Tänzern genutzt, fand es innerhalb kürzester Zeit auch in breiteren Kreisen großen Anklang. Horvath selbst versteht sein System als Therapie, Fitness und Entspannung für Menschen aller Altersklassen und Lebensstile.



**Juliu Horvath**

## INFO

### WIRKUNG

#### Gyrotonic kann helfen bei:

- Schmerzen der Wirbelsäule
- muskulären Dysbalancen
- funktionellen Blockierungen
- Osteoporose
- Meniskus- und Bandläsionen
- Arthrosen und Skoliosen
- peripheren Nervenläsionen
- Bronchialasthma

#### Wer Gyrotonic trainiert:

- stärkt die Muskulatur,
- löst Verspannungen,
- fördert die Koordination,
- stärkt die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat,
- bringt durch die Verbindung von Atmung und Bewegung den Körper in Einklang,
- schafft eine positive Ausstrahlung.