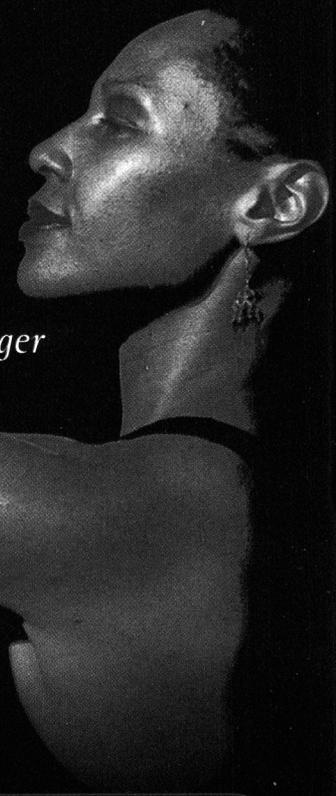




EVOLUTION DURCH BEWEGUNG

Das Gyrotonic Expansion System™

von Jürgen Bamberger



Am Anfang stand der Bewegungsdrang, immer gepaart mit einer Ahnung von Ekstase. Der spontane Ausdruck von kraftvollen Energiewellen aus der bewegten Tiefe meines kindlichen Seins. Häufig entstanden diese Wellen durch das Hören von Musik. Sie breiteten sich in impulsiven Bewegungen über meinen Körper aus, wollten sich Raum schaffen über seine Grenzen hinaus. So entstanden wilde, improvisierte Tänze. Die Erquickung und das Erstaunen über diesen Vorgang erzeugten ein Bedürfnis nach mehr, denn in diesen Momenten spürte ich, daß ich lebte und voller Kraft war. Diese Lebendigkeit war aufregend und ihrem Ursprung wollte ich folgen.

Mit dem Tanzstudium begann eine Reise der Bewußtwerdung in meinen Körper hinein. Sie war jedoch nicht nur freudig, sondern stark geprägt durch den Kampf gegen meinen Körper, der meinem Willen viel Widerstand bot. Täglich wurden mir meine körperlichen Grenzen bewußt gemacht und beurteilt. Der Spiegel war mein ständiger Beobachter. Schmerzen und Frustration wurden mit Willenskraft und harter Arbeit bekämpft. Der Widerstand meines Körpers stieg mit meinem Widerstand gegen ihn. Er war mir zwar als Ort meiner sinn-

lichen Wahrnehmungen bekannt, aber nicht als bewegliches Instrument.

Erst sieben Jahre später in New York begann sich das Spannungsverhältnis zwischen mir und meinem Körper zu lösen. Das Tanztraining, das ich hier erfuhr, war sanfter und durch mehr Aufmerksamkeit zum Körper geprägt: Die Einatmung füllte meinen Körper ganz mit Luft, zog ihn auseinander und Richtung Himmel, mit der Ausatmung entleerte er sich und sank tief in den Boden hinein. Ich wurde zu einem Feuerwehrschauch, dessen Wasserdruck ich ständig veränderte. Damit regulierte ich die Richtung (z.B. hoch-tief) und die Qualität (z.B. leicht-schwer) meiner Bewegung. Der Feuerwehrschauch war ein typisches Bild für den Gebrauch von Visualisierung während des Tanzens. Atmung und Visualisierung erleichterten nicht nur die Ausführung virtuoser Bewegungsabläufe, sondern vertieften mein Erleben, indem sie mich, meine Intention und die Bewegung miteinander verschmolzen. So wurde das Tanzen spannend wie eine Achterbahnfahrt. Jeder Moment versprach eine neue Überraschung für meine Sinne.

Nach einem langsamen Aufstieg folgte eine steile Kurve, dann ein Loo-

ping, als nächstes ein freier Fall. Meine Schmerzen wurden durch diese Art des Tanzens gelindert, neue Erfahrungen offenbarten sich, von Heilung konnte jedoch noch keine Rede sein. Anstatt jetzt seine Chance zu nutzen und aus sich herauszugehen, wollte mein Körper nur eines: Schonzeit.

Es gab in New York eine Faszination für die Wissenschaft des Körpers in der Bewegung. Unzählige Studios und Schulen boten eine Vielfalt von Körperarbeit und -therapie sowie alternative Trainingsformen an, alle mit dem Ziel, das Mysterium des Körpers zu erforschen und mit Hilfe ihrer Methoden ein größeres Bewußtsein zum Körper zu entwickeln und ihn im Einklang mit Geist und Seele aufzubauen. Meine Suche nach fundierten und effektiven Trainingsformen zusätzlich zum Tanztraining, das trotz meiner Fortschritte immer noch Spuren von Schmerz und Kompression in mir hinterließ, führte mich zum White Cloud Studio: "Geschwungene, hölzerne Bogenkonstruktionen formten den Rahmen für Trainingsgeräte, an denen Seilzüge und Drehscheiben befestigt waren. Ihr Anblick war faszinierend; er gab mir jedoch keinen Aufschluß über ihre konkrete Funktion.

Kreisförmige, dreidimensionale Bewegungen wurden mit Hilfe dieser Geräte ausgeführt. Die Idee war neu und überzeugend zugleich. Den praktischen Umgang damit kannte ich noch nicht. Der Rumäne Juliu Horvath hatte die Geräte als Hilfsmittel für ein ausgeklügeltes Ganzkörper-Trainingssystem erfunden. Er entwickelte sie aufgrund seiner Erkenntnisse aus dem Yoga, dem klassischen Ballett, dem Turnen und dem Schwimmen. Er gab ihm den Namen: GYROTONIC EXPANSION SYSTEM (TM).



Mein Gyrotonic Training begann: Ich setzte mich in die Mitte vor zwei Drehscheiben und legte meine Hände auf ihre Griffe. Meine Wirbelsäule zog ich zu einem allumfassenden Hohlkreuz auseinander. Mit ausgestreckten Armen schob ich die Griffe nach vorne, mein geöffnetes Brustbein folgte ihrem Zug, um sich noch weiter auseinanderzuziehen. Während ich die Griffe um die Kurve führte, rollte ich meine Wirbelsäule ein und zog mich mit ausgedehntem Rücken wieder zurück. Danach richtete ich mich wieder auf und zog gleichzeitig die Griffe auseinander, um mich erneut ins Hohlkreuz zu ziehen. Mit ausgestreckten Armen schob ich die Griffe nach vorne, mein geöffnetes Brustbein folgte ihrem Zug, um sich noch weiter auseinanderzuziehen... Die Bewegung wiederholte sich und jeder Kreis war eine neue Erfahrung. Im ständigen Wechsel vom Hohlkreuz zum Rundrücken entstand ein Bewegungsfluß, eine endlose, geschmeidige Schlangenbewegung, die von der Wirbelsäule in die Arme floß und

von dort wieder zurück in die Wirbelsäule. Gleich bei der ersten Umdrehung überzog mich eine Gänsehaut. Augenblicklich wurde ich ins Säuglingsalter zurückversetzt. Ein Wohlgefühl überkam mich und erfaßte jede Zelle meines Körpers und mein ganzes Sein. Eine Erinnerung des Körpers, die seit vielen Jahren verschüttet war. Umso erstaunlicher war es, daß dieses ursprüngliche, körperlich-seelische Glücksgefühl, dessen Abwesenheit ich scheinbar hinnahm, so unmittelbar abrußbar war.

Das Gyrotonic Expansion System™ umfaßt ca. 200 Übungen, die kein Gelenk im Körper ungeschmiert, kein Organ unmassiert und keinen Nerv unstimuliert lassen. Die kreisförmigen, rytmischen Atem- und Bewegungsmuster, die mit sanftem Widerstand und unter teilweiser Aufhebung der Schwerkraft den Bewegungsraum der Gelenke erweitern und ihre umliegenden Gewebsstrukturen kräftigen, die das Koordinationsvermögen fördern und alte Verletzungen heilen sowie vor neuen Verletzungen vorbeugen, sind mir zum täglichen Ritual geworden. Sie sind ein einzigartiges Mittel, um täglich in meinen Körper einzutauschen und das Feuer der Lebenskraft anzufachen. Mit jedem Kreis, den ich ziehe, leite ich diese Lebenskraft durch die inneren Kanäle meines Körpers und trage Schicht für Schicht alte Blockaden ab. Mit jedem Kreis, den ich ziehe, gehe ich zurück in die Vergangenheit und begegne Momenten aus meiner Biographie, emotionalen, spirituellen und körperlichen Traumata, die sich in meinen Zellen manifestiert haben. Mit jeder Schicht komme ich meinem Ursprung und meiner eigentlichen Bestimmung näher. So ist mein Weg in die Vergangenheit identisch mit meinem Weg in die Zukunft. Dieser Prozess der inneren Reinigung und Klärung durch Gyrotonic führt zu einer Durchlässigkeit des Gewebes und zu einer transparenten Wahrnehmung des eigenen Körpers, der die konzept-

tionelle Trennung von Materie und Energie aufhebt. Der Körper ist zur Zeit unser zu Hause, er ist bewegte Energie, durch die wir diese Dimension erleben können, er ist unsere menschliche Perspektive und als solches das Bindeglied zwischen Mikro- und Makrokosmos.

Das Gyrotonic Expansion System™ trägt die Möglichkeit, die körperlich-geistig-spirituelle Evolution des Menschen zu beschleunigen. Die tägliche Praxis: Seit sechs Jahren trainiere ich mit Gyrotonic™ und arbeite als Instructor mit dem System in den unterschiedlichsten Bereichen, vom Training mit professionellen Tänzern und Athleten über die Prävention und Rehabilitation von Wirbelsäulenpatienten bis zum Fitneß-training für Jedermann/frau. Gespannt werde ich weiterhin meine Kreise ziehen und mit Freude anderen Menschen bei der Entfaltung ihrer eigenen Bewegung helfen.

Wer sich für das Gyrotonic Expansion System (TM) Training interessiert, notiere auf der beigefügten Postkarte das Kennwort: Gyrotonic.

Auf diese Weise lernte ich Jürgen Bamberger als einen meiner Begleiter in dem "Holz-Training" kennen und schätzen. Ich machte für mich ähnlich tiefgreifende Erfahrungen wie von Jürgen beschrieben.

Energiegeladen, wie neu geboren und sehr reich in meinem Körper fühle ich mich nach jeder Stunde, die ich mich den Übungen hingeebe. Ich kann Gyrotonic jedem Menschen empfehlen, der Lust hat, seinen Körper ganz intensiv zu spüren oder bereits Beschwerden hat mit dem Rücken, den Gelenken, dem Stützapparat als solchem. München und New York sind einer der ganz wenigen Standorte weltweit, wo es die Holzgeräte nach Juliu Horvath gibt.

Isabella Sonntag

