

# Das Gyrotonic-Übungssystem

## Fließend fit

Viele Leistungssportler und auch einige Prominente schwören auf die harmonischen Bewegungen an den Gyrotonic-Geräten, die den Kopf frei machen und neue Energien schaffen. Bewegungselemente aus Tanz, Schwimmen, Yoga und Tai Chi finden sich in diesem Bewegungssystem wieder, das fernöstliches Wissen mit moderner Bewegungslehre verbinden will. Auch immer mehr Physiotherapeuten in Rehazentren und Praxen nutzen das vielseitige Übungssystem für die Therapie.

✱ „Die meisten Patienten kommen mit Lendenwirbelsäulen-Problemen zu mir und haben oft schon alles ausprobiert. Sie trauen sich kaum noch, sich zu bewegen“, erzählt Myriam Huckschlag. Seit fünf Jahren leitet die Physiotherapeutin und Sportlehrerin die Gyrotonic-Abteilung des Bonner Zentrums für Ambulante Rehabilitation (☞ Abb. 1 und 2). An dem Gyrotonic-Gerät, einer Art „ganzheitlicher Bewegungsmaschine“, führt sie ihre Patientin bei einfachen dreidimensionalen Bewegungen.

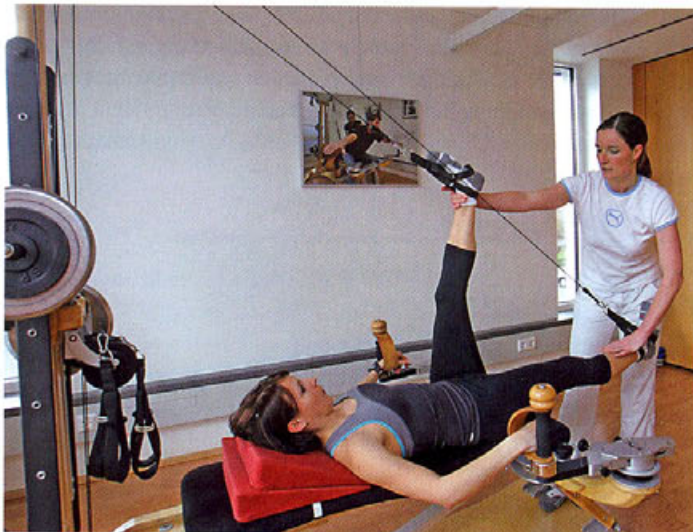
„Die Führungshilfe ist besonders am Anfang für die Patienten sehr wichtig“, berichtet die Gyrotonic-Trainerin. Der permanente Widerstand des Geräts gibt zusätzlich Halt und Sicherheit. Immer wieder erinnert Myriam Huckschlag ihre Patientin an die Beckenbodenspannung. Aus der Bauch- und Beckenmuskulatur, dem sogenannten Zentrum, kommt der Bewegungsimpuls. Konzentration ist gefragt. Jede Übung wird von entsprechenden Atemmustern begleitet. „Sie sind genauso wichtig wie die Bewe-

gung selbst“, betont die Trainerin. Die Atmung leitet die Bewegung ein, lautet ein Grundprinzip von Gyrotonic.

In der Regel trainieren Patienten zweimal pro Woche eine Stunde. Mit einigen bereitet Myriam Huckschlag das Gerätetraining auf dem Hocker oder am Boden vor. „Viele können sich schon nach wenigen Therapieeinheiten wieder normal bewegen“, berichtet die Physiotherapeutin.

**Not macht erfinderisch** ▶ Der Name Gyrotonic stammt aus dem Griechischen (Gyros = Kreis) und steht für den gemeinsamen Anfangs- und Endpunkt eines Bewegungsablaufs. Fließende, runde Bewegungen sind das Ziel dieser noch jungen und ungewöhnlichen Trainingsform, die Juliu Horvath entwickelt hat. Horvath wurde 1942 in Temeschburg/Rumänien geboren und war Solotänzer an der dortigen Oper. 1970 kam er nach New York und tanzte unter anderem an der New York City Opera, bis er seine

**Abb. 1** Myriam Huckschlag arbeitet mit der Langstreckenläuferin Sabrina Mockenhaupt am Gyrotonic Expansion System.



Fotos 1–2: M. Huckschlag

**Abb. 2** Prominente wie Udo Jürgens nutzen Gyrotonic als umfassendes Fitnessstraining.



Karriere wegen einer schweren Wirbelsäulenverletzung plötzlich abbrechen musste.

Zurückgezogen auf St. Thomas (einer der Virgin Islands) suchte Juliu Horvath daraufhin nach Methoden, um seine chronischen Schmerzen zu lindern und seine Mobilität zu steigern. Er beschäftigte sich mit fernöstlicher Heilkunde, lernte Yoga und Akupunktur. Auf diese Weise erlangten seine Erfahrungen aus Tanz und Leistungssport eine neue Qualität, und Horvath entwickelte Ende der 80er Jahre ein neues Bewegungssystem, das er unter dem Namen „Yoga for Dancers“ (heute bekannt als Gyrotonic®) in New York unterrichtete.

**Vom Tanz zur Therapie** ▶ Es stellte sich jedoch bald heraus, dass „Bewegungslaien“ die komplexen Bewegungsabläufe dieser Hocker- und Bodengymnastik nur schwer umsetzen können. Daraufhin entwickelte Juliu Horvath Geräte, die die Bewegungen führen und unterstützen, sie aber nicht einschränken. Es entstand das Gyrotonic® Expansion System (☞ Abb. 3). Anfangs nutzten es hauptsächlich Tänzer, doch bald fand es in weiten Kreisen Anklang. So kamen die Ideen von Horvath vom Tanz zur Therapie. Inzwischen unterrichtet Juliu Horvath sein System weltweit. In Deutschland arbeiten zurzeit 120 Studios mit Gyrotonic, über 100 davon sind Therapieeinrichtungen.

**Viel Training bei wenig Belastung** ▶ Auf einem multifunktionalen Übungsgerät führt der Patient harmonische, dreidimensionale Bewegungen aus. Er trainiert damit ganze Muskelfunktionsketten (☞ Abb. 4 und 5). „Die dreidimensionalen, zirkulären Bewegungen sind das Besondere an Gyrotonic“, berichtet Mastertrainer Thomas Wolburg. „Andere Übungssysteme wie beispielsweise Pilates kennen nur lineare, einachsige Bewegungen.“

Die Geräte arbeiten mit einem gleich bleibenden Widerstand, der den Patienten in die korrekte Bewegungsrichtung führt. Die Übungen werden fließend, ohne Unterbrechung durchgeführt. Der Patient kann vielfältige Bewegungsmuster unter geringer Wirbelsäulenbelastung trainieren. Das Bewegungsausmaß vergrößert sich. Koordination und Körperwahr-

nehmung werden geschult. Die kreisförmigen Übungen, die von den Extremitäten ausgehen, stabilisieren die verschiedenen Wirbelsäulenbereiche. „Es ist ein interessantes und abwechslungsreiches Bewegungssystem, das allerdings nicht jeden Menschen anspricht“, erzählt Thomas Wolburg.

Aus dem Blickwinkel der fernöstlichen Medizin dehnt und aktiviert Gyrotonic die Körpermeridiane und befreit somit blockierte Energien. Die fließenden Bewegungen „massieren“ die inneren Organe und aktivieren physiologische Prozesse. „Nach dem Training fühlen sich die meisten Patienten nicht erschöpft, sondern sehr leicht und hellwach“, berichtet Petra Wiedenmann, Gyrotonic-Trainerin aus München.

**Zweites Standbein für die Praxis** ▶ Lohnt sich Gyrotonic als zweites Standbein einer Physiotherapiepraxis? „Auf jeden Fall“, meint Myriam Huckschlag, „es eignet sich besonders für Kollegen, die viel mit orthopädischen Krankheitsbildern zu tun haben. Hüftgelenke, Schultern und Knie kann man wunderbar behandeln. Auch für Stress-Patienten eignet sich Gyrotonic.“ Sanftes Üben und powermäßiges Training – beides ist je nach Bedarf an den Geräten möglich. Das sanfte Trainieren ist ein Grund, warum viele Rehakliniken Gyrotonic einsetzen.

„Vor zehn Jahren hat es klein angefangen“, erzählt Thomas Wolburg. Heute arbeiten die Physiotherapeuten der Rheintalklinik in Bad Krozingen mit zehn Basisgeräten. „Wir behandeln hauptsächlich Wirbelsäulen- und Schulterbeschwerden damit und Patienten nach Knie- und Hüftoperationen“, berichtet Wolburg.

Es gibt vier verschiedene Geräte (☞ Abb. 6a–d, S. 50): Die Pulley Tower Combination Unit (PTCU) kommt als Basisgerät in Rehaklinken und Studios am häufigsten zum Einsatz. „Für eine kleine Physiotherapiepraxis ist dieses Gerät völlig ausreichend“, empfiehlt Myriam Huckschlag. Etwa 5.200 Euro muss man dafür investieren. Die anderen Geräte kosten zwischen 3.800 Euro und 5.000 Euro.

Das Training findet am Anfang immer als Eins-zu-eins-Betreuung statt. In der Physiotherapiepraxis ist dies eine Chance,



physio praxis 10/06

**Abb. 3** Juliu Horvath entwickelte Gyrotonic Ende der 80er Jahre.

**Abb. 4** Trainer Sergio Honorio arbeitet mit einer Klientin am Basisgerät.

**Abb. 5** Die dreidimensionalen, zirkulären Bewegungen fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination.



Fotos Gyrotonic® Europe



Abb. 6a–d Das Gyrotonic-System arbeitet mit vier verschiedenen Geräten: Die Pulley Tower Combination Unit (a) ist das gängigste Gerät, das Jumping Stretching Board (b), die Leg Extension Unit (c) und der Gyrotoner (d) erweitern die Therapiemöglichkeiten.

um Selbstzahler zu gewinnen. „Gyrotonic weckt die Bewegungsfreude, da sind viele Menschen durchaus bereit, für eine Stunde intensives Training 50 Euro zu zahlen“, verrät Myriam Huckschlag.

**Gyrokinesis – trainieren ohne Gerät** ▶ Ein wichtiger Baustein der Methode ist Gyrokinesis – das Übungsprogramm, das ohne Geräte stattfindet. So kann der Patient die Methode auch zu Hause in seinen Alltag integrieren. Einzelnd oder in kleinen Gruppen führen die Patienten Übungen im Sitzen auf dem Hocker, im Stehen und auf dem Boden durch. Eine Trainingseinheit beginnt mit verschiedenen Massage-, Klopf- und Reibetechniken von Kopf bis Fuß, um den Körper sozusagen aufzuwecken. Danach aktivieren die Patienten durch wellen- und spiralförmige Bewegungen die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule. Im Sitz auf dem Hocker beispielsweise entstehen fließende, rhythmische Bewegungsabläufe. Die Atmung spielt auch hier eine wichtige Rolle, und statische Körperstellungen werden vermieden.

„Die meisten der Kursteilnehmer sind Frauen“, erzählt Petra Wiedenmann, die in einer Praxis einen Gyrokinesis-Kurs leitet. „Dieses Übungssystem ist sehr wirkungsvoll, aber aufgrund seiner tänzerischen Elemente nicht jedermanns Sache“, weiß sie. Um mit Gyrokinesis arbeiten zu können, muss man eine extra Ausbildung machen. Die Weiterbildung zum Gyrotonic-Trainer beinhalten nur Anteile von Gyrokinesis.

**Trainer werden in vier Schritten** ▶ Wer sich für eine Ausbildung zum Gyrotonic-Trainer interessiert, muss nicht lange suchen. Im europäischen Ausbildungszentrum (Gyrotonic® Europe) in der Rheintalklinik in Bad Krozingen laufen die Fäden zusammen. Sechs Mastertrainer leiten die Kurse. „Wir legen großen Wert darauf, den Kern dieser Methode zu erhalten“, betont Abel Horvath. Der Neffe von Julio Horvath ist Diplomsporthelehrer und Mastertrainer. Er leitet das europäische Ausbildungszentrum.

Der Zeitaufwand für die Ausbildung ist überschaubar: Etwa ein Jahr und vier Kurse dauert es bis zum Zertifikat. 3.500 Euro zahlt man dafür. Basiskurse starten alle zwei Monate. Sie sind bei zertifizierten Pretrainern an vielen Orten möglich. In acht Tagen lernt man die Basisübungen (= Pretraining) und führt sie selbst

am Gerät durch. Jeder Teilnehmer soll dabei am eigenen Körper erfahren, wie das System wirkt und funktioniert. Aufbaukurse (= Foundation Courses) finden bei Mastertrainern in Köln, München und Bad Krozingen statt und dauern neun Tage. Man lernt die Führungshilfen in den dreidimensionalen Bewegungen und vertieft sein Wissen. Sechs Tage Supervision und ein dreitägiger Zertifikatskurs (= Certification) schließen die Ausbildung ab. Unterrichtet wird in Deutsch und Englisch. Wer sich nicht gern mit „grauer Theorie“ herumquält, ist hier genau richtig. „Die Methode rein intellektuell zu erfassen ist schwierig“, betont Abel Horvath. Daher vermitteln die Trainer Gyrotonic auch so, wie es entstanden ist: aus der Praxis heraus.

**Gyrotonic soll kein „Trend“ sein** ▶ Wer eines der vier verschiedenen Gyrotonic-Geräte kaufen und professionell nutzen will, muss Trainer sein und dies auch nachweisen. „Wo Gyrotonic dransteht, ist auch Gyrotonic drin“, so fasst es Myriam Huckschlag zusammen. Ausgebildete Trainer können sich nicht auf ihrem Zertifikat ausruhen, daher müssen sie alle zwei Jahre so genannte Updates besuchen, das sind dreitägige Kurse zur Vertiefung. Das Kurssystem sorgt dafür, dass sich Gyrotonic nur kontrolliert verbreitet. Juliu Horvath und die 80 Mastertrainer weltweit sehen Gyrotonic nicht als Trend. „Die Methode ist uns zu wertvoll, um sie als Trend zu verheizen“, so Abel Horvath. Dass sie dennoch Zukunft hat, da ist sich Mastertrainer Thomas Wolburg ganz sicher: „Gyrotonic wird weiter voranschreiten, da der gesundheitliche Gewinn immens ist.“ Unter den Kursteilnehmern sind neben Sportlern und Tänzern über 50% Physiotherapeuten.

Wer mehr wissen möchte über Gyrotonic, die Ausbildung und die Geräte findet Informationen auf der Internetseite [www.gyrotonic-europe.de](http://www.gyrotonic-europe.de). Dort gibt es auch eine Adressliste aller deutschen Trainer. Eine Probestunde zum Reinschnuppern lohnt sich. Vielleicht entdeckt der ein oder andere in den form-schönen, weitgehend aus Holz gefertigten Geräten die Liebe seines Therapeutenherzens. Wenn nicht, hat man auf jeden Fall seinen therapeutischen Horizont oder zumindest seine Beweglichkeit ein Stück erweitert.

Uta Ziegler

## physiobonus



Wer Gyrotonic kennenlernen möchte, kann mit dem Stichwort „Pretraining“ und etwas Glück einen Basiskurs in Bad Krozingen gewinnen (Termin nach Absprache). Mitmachen bis zum 30.11.2006 unter [www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline) > „physioexklusiv“ > „Gewinnspiele“.



Uta Ziegler ist seit 1989 Physiotherapeutin und hat Germanistik und Medienwissenschaft studiert. Zurzeit schreibt sie hauptberuflich als Physiotherapie-Journalistin für *physiopraxis* und andere Medien.