

Was ist eine 'Yogamaschine'? Zunächst einmal ein Widerspruch in sich selbst, denn was könnte unvereinbarer sein als eine Jahrtausendealte Lehre über die Harmonie von Leib und Seele, Geist und Kosmos und ein 'Turngerät'? Mit seinem sogenannten Gyrotonic Expansion System® hat Juliu Horvath diesen vermeintlichen Gegensatz jedoch aufgelöst und Apparate geschaffen,

die auf den Positionen und Bewegungsabläufen der indischen Exerzitien basieren. Der gebürtige Rumäne war zehn Jahre lang klassischer Tänzer und forschte nach Methoden, seine Mobilität zu steigern. Er emigrierte nach New York, begann dort mit dem Studium des statischen Hata-Yoga und wechselte später zum Kundalini-Yoga, bei dem sich der Körper wie eine Schlange und ohne Unterbrechung bewegt. Der gewünschte Effekt - erhöhte Flexibilität - stellte sich ein, gleichzeitig jedoch verlor Horvath die Fähigkeit des Tänzers zu springen: „Dafür braucht die Muskulatur eine gewisse Verkürzung, die sie durch extreme Biegsamkeit verliert“, sagt er und fügt hinzu: „Schon lange sucht die Sportmedizin nach einem Weg, den Muskel zu dehnen, ohne daß er an Kraft einbüßt.“

Mit seinen Apparaten, die eine Vielzahl komplexer Bewegungsabläufe ermöglichen, ist Horvath die Synthese zwischen federnder Spannung und zäher Geschmeidigkeit gelungen. Seine intimen Kenntnisse der menschlichen Anatomie erwarb er nicht nur beim Ballett und als Yogameister, sondern auch als professioneller Schwimmer und Turner. Alle Disziplinen sind in die Konzeption seiner Maschinen eingegangen: „Vom Wasser habe ich die Weichheit und Rundheit genommen, von der Gymnastik den Rhythmus und die Aktion, vom Tanz die Kombination von Grazie und Stärke, vom Yoga die Elastizität und die Stimulierung der Energiezentren, der Chakren“, erklärt Horvath seine hölzernen Geräte, die

inzwischen in mehreren Rehabilitationszentren für Rückenkrankheiten sowie in einigen amerikanischen Sportzentren stehen.

Horvath selbst hat zwei „White Cloud“-Studios in Manhattan gegründet, die besonders von Tänzern frequentiert werden. Für mehrere Ensembles, wie das New York City Ballet oder das Nederland Dans Theater, entwickelte er transportable Geräte, die mit auf Tournee gehen können.

„Die Bewegungsabläufe haben keinen Anfang und kein Ende, denn das sind die Momente, an denen sich Verletzungen ereignen, wie zum Beispiel beim Tennis. Beim Aufschlag wird ebensoviel Energie auf die erste Berührung des Balles wie auf den letzten Schwung verwandt, mit dem der Spieler ihn ins Feld schickt. Bei meinen Maschinen hingegen sind alle Aktionen immer im Fluß: Sie gehen von der Wirbelsäule - dem Zentrum - an die Peripherie und wieder zurück. Es ist wie Schwimmen im Raum.“ Zwar hängen an den elaboraten Flaschenzugkonstruktionen auch Gewichte, doch die sind relativ leicht und nur darauf angelegt, die Muskulatur zu stimulieren, statt sie aufzupumpen - die erhöhte Anspannung beim schweren Heben führt vor allem zu einer Blockade der Energieströme. Und während aerobische Übungen bei allen Verdiensten um den Stoffwechsel leider meist die Gelenke belasten, werden diese an Horvaths Maschinen behutsam gestärkt.

Vom Yoga lernte er, wie entscheidend die Atmung für jede Stellung oder Bewegung ist. Dieses Wissen ergänzte Juliu Horvath um eigene Studien: So entdeckte er, daß die beste Kontraktion der Bauchmuskulatur dann stattfindet, wenn man „sich atemlos lacht“. Für das Dehnen liefert das Gähnen ein optimales Atmungsmuster, und vom galoppierenden Pferd übernahm Horvath die rhythmischen Atemstöße, die bei allen schnelle-

ren Bewegungen für die beste Sauerstoffzufuhr sorgen.

Die Arbeit an der 'Yogamaschine', die auf jedes Körpermaß und jedes Kraftpotential individuell eingestellt wird, erscheint überraschend einfach. Das Gerät assistiert bei der Koordination komplexer Bewegungsabläufe und „nimmt einen Teil der Verantwortung für die Bewegung auf sich“, wie Horvath es formuliert. Selbst Tänzer, die ja professionell dauernd ihren Körper erforschen, gelangen häufig nicht zu allen Muskelgruppen. „Bei den inneren Oberschenkeln fehlt es beispielsweise oft an der richtigen Führung der Bewegung“, meint Horvath, und auch die zur Unterstützung der Wirbelsäule so wichtigen Bauchmuskeln verweigern sich oft.

Mit Hilfe seiner Apparate gelangen auch Ungeübte in tiefe Muskelregionen; Ballerinen im Ruhestand haben ihre volle Gelenkigkeit zurückerlangt: „Die Maschinen stärken das Nervensystem, sie verbessern die Haltung und geben allen inneren Organen eine Massage - sie sind ein wirklicher Jungbrunnen“, behauptet Horvath, und Dr. Frank Moore von der berühmten Mount Sinai Medical School in New York bestätigt ihre Vorzüge. Die ersten Ergebnisse stellen sich bereits nach vier oder fünf Lektionen an den Geräten ein, und nach einem halben Jahr mit drei Trainingsstunden pro Woche sollte jede einzelne Muskelfaser mobilisiert sein. Zunächst können die Maschinen allerdings eine immense Müdigkeit, die sich bislang im Körper eingenistet hat, zutage fördern. Dann aber „wecken sie die Erinnerung an jenen Zustand, als sich der Körper am besten gefühlt hat“.

CLAUDIA STEINBERG

NICHT NUR TÄNZER und Sportler profitieren von der Intensität der Konzentration, mit der die 'Yogamaschinen' den Körper befreien und entlasten, ihm dabei aber gleichzeitig wachsende Kraft und Beweglichkeit verleihen. Auch für die allgemeine Fitness und bei einer Reihe von Krankheiten ist das von Juliu Horvath entwickelte Gyrotonic Expansion System® hilfreich: Patienten mit akuten Verletzungen oder in der Rehabilitation erhalten ein sanftes und doch stimulierendes Training, das die belasteten Partien im Zusammenhang des ganzen Körpers behandelt. Patienten mit Übergewicht oder Herzproblemen machen spezielle Übungen zur Unterstützung von Herz und Kreislauf parallel zu ihrer Diät und gewinnen so ein verbessertes Verhältnis zu ihrem Körper. Patienten mit muskulärer Dystrophie, Rheuma oder Arthritis zeigten deutliche Verbesserungen. Nach chirurgischen Eingriffen und Brustoperationen unterstützen die Übungen die Rehabilitation.