

# GANZ SCHÖN ABGEDREHT



Löst Verspannungen und macht beweglich –

**Gyrokinesis**, ein besonderes Gesundheitstraining

aus den USA, erobert Deutschland

TEXT\_\_THOMAS COLSHORN ILLUSTRATION\_\_BIRGIT LANG

## Was ist Gyrokinesis?

Gyrokinesis ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Wörtlich übersetzt, heißt es so viel wie »Drehbewegung«, und es eignet sich hervorragend als gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Typisch für Gyrokinesis sind fließende Bewegungen bei kontinuierlicher Körperspannung. Unter anderem sind Elemente aus dem Yoga, dem Tai-Chi, dem Schwimmen sowie den östlichen Heilslehren enthalten.

## Woher stammt es?

Erfunden hat Gyrokinesis ein Tänzer, der Deutsch-Ungar Juliu Horvath. Nach einer schweren Verletzung erfand er Anfang der siebziger Jahre mit Gyrokinesis sein eigenes Trainingssystem.

Weil er es ursprünglich für Profi-Tänzer entwarf, hieß es anfangs auch »Yoga für Tänzer«. Später entwickelte Horvath das freie Bewegungstraining Gyrokinesis zu »Gyrotonic« weiter. Dabei unterstützen spezielle Seilzuggeräte die Bewegungen.

## Was bringt Gyrokinesis?

Es kräftigt die Muskeln, verbessert Beweglichkeit und Koordination und stellt die natürliche Bewegungsfähigkeit der Gelenke wieder her – öffnet sie also. Besonders wichtig ist das für die Wirbelsäule, an der die Gliedmaßen sozusagen aufgehängt sind. »Das Verlängern und Öffnen der Wirbelsäule stärkt und dehnt die Muskeln im Rücken. Andererseits wird Platz zwischen den Wirbeln geschaffen, so dass die Bandscheiben Raum bekommen«, erklärt Anke Hauerstein, Gyrokinesis-Trainerin aus Berlin. Da die Übungen vor allem die tiefer liegenden Muskeln beanspruchen, sorgt das Training für eine Aufrichtung von innen – und eine gute Haltung.

## Wie sieht das Training aus?

Gyrokinesis wird meistens in der Gruppe trainiert. Man braucht dazu lediglich einen Hocker und eine Matte. Im Mittelpunkt stehen kreisende, spiralförmige Bewegungen, die – ein grundlegendes Prinzip – aus der Körpermitte heraus in die Gliedmaßen geführt werden. Für Oberkörper, Beine, Rücken und Bauch gibt es jeweils gesonderte Übungen, doch nie wird nur ein einzelner Körperteil trainiert. »Jede Übung nimmt den kompletten Körper in Anspruch, trotzdem hat jede Sequenz einen bestimmten Fokus«, erklärt die Hamburger Gyrokinesis-Trainerin Britta Marten. Es werden komplexe Bewegungen ausgeführt, an denen viele verschiedene Muskeln beteiligt sind.

## Ist Gyrokinesis für mich geeignet?

Grundsätzlich sind Gyrokinesis und Gyrotonic für jeden geeignet, der etwas für seinen Körper tun möchte. Weil Wirbelsäule und Körperzentrum intensiv trainiert werden, ist es besonders gut bei allen Arten von Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenkbeschwerden. »Auch für Frauen, die Kinder bekommen haben und ihre Bauchmuskulatur wieder stärken und aufbauen wollen, ist Gyrokinesis ein sehr gutes Training«, sagt Anke Hauerstein.

## Wie finde ich Studios, und was kostet es?

Gyrokinesis ist »in«, aber in Deutschland noch nicht allzu verbreitet. Auf der Website [www.gyrotonic.com](http://www.gyrotonic.com) des in den USA ansässigen Gyrotonic International Headquarters kann man sich über den »Studio Finder« die derzeit 186 deutschen Studios anzeigen lassen, in denen man die Technik erlernen kann. Außerdem gibt es eine FAQ-Sektion mit den wichtigsten Fragen zu Gyrokinesis und Gyrotonic. Ein zehnstündiger Kurs kostet zwischen 100 und 120 Euro.

## Zum Ausprobieren: 2 Gyrokinesis-Übungen für zu Hause

### »Wave«

Sitzen Sie aufrecht auf einem Hocker, das Gewicht ist auf den Sitzhöckern (rutschen Sie dazu mit dem Po bis an den Rand der Sitzfläche). Die Füße sind unter den Knien positioniert, die Füße »saugen« sich am Boden fest, so dass die Fersen fest in den Boden drücken und die Zehen hochgezogen werden. Die Hände liegen währenddessen locker auf den Oberschenkeln.

Mit der Einatmung die Wirbelsäule von den Sitzhöckern ausgehend nach vorne oben verlängern. Mit einer tiefen Ausatmung den gestreckten Rücken nach vorne beugen. Die Hände unterstützen diese Bewegung, indem sie, auf den Oberschenkeln liegend, langsam zum Körper ziehen. Am untersten Punkt der Bewegung die Lendenwirbelsäule sanft wölben und den gesamten Rücken Wirbel für Wirbel langsam aufrollen.

Anschließend die Bewegung in umgekehrter Reihenfolge ausführen: mit der Einatmung die Wirbelsäule von den Sitzhöckern ausgehend gerade nach oben strecken. Die Spannung im Becken aktivieren, indem die Füße sich am Boden »festsaugen«. Mit der Ausatmung den unteren Rücken wölben, das Gewicht hinter die Sitzhocker verlagern und den Rücken Wirbel für Wirbel abrollen. Der Blick geht dabei zum Bauchnabel. Dann Kopf und Brustbein wieder nach oben bewegen, als würden Sie unter einer Stange »hindurchtauchen«.

**Wirkung:** Mobilisiert und kräftigt die Wirbelsäule sowie die Rückenmuskulatur und dehnt und öffnet die Brust.

### »Abdominal«-Übung

Sie liegen auf dem Rücken, den Oberkörper leicht aufgerichtet und auf den Unterarmen abgestützt. Die Schultern sind gesenkt, die Hände schieben in Richtung Po. Mit einer kräftigen Ausatmung durch den Mund ziehen Sie das rechte Knie in Richtung Stirn, während das linke Bein Druck auf den Boden ausübt. Die Bauchmuskeln werden kontinuierlich nach innen und hoch zu den Rippen gezogen, während die Rippen in Richtung Bauchnabel schieben. Mit der Einatmung das rechte Bein senken, dann wieder mit der Ausatmung das linke Knie in Richtung Stirn ziehen und das rechte Bein in den Boden drücken. 8- bis 12-mal pro Seite wiederholen.

**Wirkung:** Kräftigt vor allem die tiefe Bauchmuskulatur, während die Wirbelsäule gestreckt wird.