

MADAME[®]

FEBRUAR 2009 NR. 2
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10

ALLES NEU!

- DIE TOP-TRENDS FÜR HAARE & MAKE-UP
- SCHLANK UND AGIL MIT 3-D-FITNESS
- WARUM JETZT DIE BESTE ZEIT FÜR VERÄNDERUNGEN IST

LIEBE
VERGEBEN UND
VERGESSEN?
WIE VERZEIHEN
WIRKLICH
FUNKTIONIERT

FASHION!!!

DIE BESTEN LOOKS, DIE SCHÖNSTEN ACCESSOIRES FÜR FRÜHJAHR/SOMMER



WORK-OUT DER NEUEN DIMENSION

Alles fließt, alles ist in Bewegung: Gyrokinesis – ein Mix aus Yoga, Tanz, Tai Chi und Turnen – trainiert sämtliche Muskeln und sorgt für ein neues Körperbewusstsein

Wann kann man von einem Fitnesstrend sprechen? Ein untrügliches Zeichen für wachsende Popularität ist es, wenn Günther Jauch sich der Causa annimmt. Gyrokinesis hat es immerhin schon zur 64 000-Euro-Frage geschafft. Und siehe da, die Kandidatin wusste, dass es sich nicht um einen griechischen Snack, sondern um ein mit Yoga verwandtes Trainingskonzept handelte. Absolventen eines humanistischen Gymnasiums hätten noch hinzugefügt, dass sich der Begriff vom Griechischen „Gyros“, übersetzt der Kreis, und „Kinesis“, das ist die Bewegung, herleitet. Wer aber nun glaubt, dass es sich hier um eine Disziplin mit historischen Wurzeln handelt, irrt: Gyrokinesis ist – verglichen mit Kundalini-Yoga, Tai Chi oder Pilates – ein recht junger Work-out und kommt aus dem gelobten Land der Wellness & Fitness, den USA. Das prägnanteste Erkennungsmerkmal sind die fließenden, dynamischen Bewegungen, die kaum statisch gehaltene Körperstellungen zulassen und physische Verspannungen so vermeiden können. Überspitzt könnte man es auf die schlichte

Fitnessformel bringen: harmonische und rhythmische Bewegungen sind der natürliche Feind der Blockade.

Yoga für Tänzer

Gyrokinesis wurde eigentlich aus der Not geboren: Juliu Horvath, ein klassischer Tänzer ungarisch-rumänischer Herkunft, emigrierte 1970 in die USA. Nach einer schweren Wirbelsäulenverletzung musste er seine Karriere abbrechen. Horvath mutierte daraufhin zu einem kreativen Fitnessstüftler und verarbeitete seine Erfahrungen aus Tanz und Sport zu einem Bewegungssystem der neuen Dimension, das er ursprünglich unter dem Namen „Yoga for Dancers“ lancierte und in New York zu unterrichten begann. Doch nicht nur Tänzer profitierten vom neuen Trainingskonzept, Gyrokinesis wurde als Sport- und Reha-Disziplin quasi massentauglich – für Bewegungsmuffel, für Reha-Kandidaten und selbst für Profisportler.

Die Kraft der Mitte

Gyrokinesis ist gewissermaßen eine zutiefst dialektische Trainingsform. Das merkt man, wenn man dem Trainer

Sebastian Lehner in seinem Münchner Studio gegenüber sitzt und er über die essenziellen Bewegungen der Wirbelsäule referiert. Gyrokinesis ist einfach, aber auch sehr komplex, sagt er zum Beispiel. Es lebt von der richtig dosierten Anstrengung, soll zugleich auch der Entspannung dienen. Die richtige Atmung macht die Bewegung, die richtige Bewegung sorgt aber auch für die optimale Atmung. Ausatmen schafft auf der einen Seite die Stabilität im Körper, während das Einatmen „öffnet“ und damit eine Art Instabilität herstellt. Alles hängt eben irgendwie zusammen: „Von der Körpermitte“, sagt Lehner, „geht alles aus.“ Die Wirbelsäule ist sozusagen das physische Epizentrum. Sie ist immer in Bewegung und wird durch beugende, streckende, kreisende und spiralförmige Bewegungen mobilisiert. „Alles steht eben in einer ganzkörperlichen Verbindung.“ Natürlich gibt es spezielle Übungen für Beine, Rücken, Bauch und Oberkörper, doch nie wird ein einzelner Körperteil isoliert trainiert. Alle Übungen beschäftigen den Körper komplett. Manchmal, so erzählt er, kämen Kunden mit ganz konkreten Zie-

FOTOS: Michele Cross/Physiorhythmic (9)



MADAME 2/2009



len, die möchten dann den Po straffen oder den Bizeps modellieren. Nach einigen Work-outs spüren sie, dass das hier eher sekundäre Fitnessziele sind. Bei Gyrokinesis geht es um die große Ganze, und dazu gehört auch das Gefühl für ein neues positives Körperbewusstsein, Po und Bizeps werden nebenher ganz automatisch schöner.

Mehr Body-Power

Beim Training verbinden sich Bewegungskonzepte so unterschiedlicher Bereiche wie Yoga, Tanz, Turnen, Schwimmen und Tai Chi. Vielleicht ist deshalb auch die Benefit-Liste von Gyrokinesis so lang. Bei regelmäßiger Mobilisierung der Wirbelsäule werden Stress und Verspannungen in der Muskulatur abgebaut, Rückenschmerzen lassen sich therapieren und es lässt sich ihnen auch vorbeugen. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Gyrokinesis geht auch in die Tiefe: Viele Muskelverbindungen bilden sich neu. Fehlhaltungen werden vermieden, mehr noch, das Training der tiefer liegenden Muskulatur hat sichtbar aufbauende Wirkung. Das Resultat: eine wirklich gute Haltung und eine schöne Figur mit straffer Haut.

Und so funktioniert's

Das Equipment beim Gyrokinesis-Training ist ziemlich spartanisch: Alles, was man braucht, ist ein Hocker (Chairwork) und eine Bodenmatte

(Floorwork), ein Teil der Übungen wird im Stehen (Standing Sequence) absolviert (siehe unten). Das Repertoire kennt sehr viele unterschiedliche Übungen. Zum Grundkanon von Gyrokinesis gehören die Bewegungen der Wirbelsäule wie Arch, Curl, Spiral, Twist und Wave, die immer wieder variiert werden. Die gängigen Gyrokinesis-Studios bieten Einzel- wie Gruppenunterricht an. Zweimal pro Woche Training ist optimal. Die Einheiten dauern in Regel zwischen 75 und 90 Minuten (Preisbeispiel: ein Zehner-Ticket à 90 Minuten für ein Gruppentraining gibt es bereits für 190 Euro).

Mini-Schnupperkurs zum Ausprobieren

Bei allen Übungen ist die Wirbelsäule der zentrale Ort, von dem die Bewegungen ausgehen. Die Klassiker, quasi eine Basisübung im Gyrokinesis-Work-out, ist Arch and Curl. Hier wird das harmonisch-dynamische Beugen und Strecken der Wirbelsäule trainiert. Arch and Curl: sich aufrecht auf einen Hocker setzen, das Gewicht ist auf den Sitzknochen (die spürt man am besten, wenn man mit dem Po bis an den Rand der Sitzfläche rutscht). Die Beine sind leicht gespreizt und bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Die Bewegung: Beim Einatmen verschränken sich die Hände im Nacken. Auch die Ellbogen ziehen nach oben und der

Blick geht in Richtung Decke. Die Brust wird nach oben „geöffnet“. Der Oberkörper ist nun gebeugt wie ein Bogen (Arch) und die Wirbelsäule maximal aufgerichtet. Tief ausatmen und den gestreckten Rücken nach hinten wölben (Curl). Dabei wird der Bauchnabel nach „innen gezogen“, sodass die Wirbelsäule maximal in die andere Richtung gebogen wird. Die Bewegung beendet man, indem der gesamte Rücken, Wirbel für Wirbel, über dem Sitzknochen wieder aufgerichtet wird. So einfach ist das. **MARTIN VOGELSSANG**

MIT BESTEN EMPFEHLUNGEN

• GYROTONIC BOGENHAUSEN

Therapie & Training, Sebastian Lehner
Händelstraße 1, 81675 München
Telefon 089/3846 78 26
post@gyrotonic-bogenhausen.de
www.gyrotonic-bogenhausen.de

• GYROTONIC MUNICH

Giselle Fuchs, Müllerstraße 44
80469 München, Telefon 089/689 46 52
gisellefuchs@web.de
www.gyrotonic-munich.de

• STUDIO ANKE HAUERSTEIN

Anke Hauerstein, Blücherstraße 55
10961 Berlin, Telefon 030/6950 88 29
info@anke.hauerstein.de
www.ankehauerstein.de

• WHITE CLOUD STUDIO HAMBURG

Britta Marten, Kanalstraße 38
22085 Hamburg, Telefon 040/23 49 68 55
info@whitecloudstudiohamburg.de
www.whitecloudstudiohamburg.de

• MOVARTE

Aline Goeppert
Baumgartnerstraße 15, 81373 München
Telefon 089/76 99 17 15,
studio@move.de, www.move.de

