

# Rhythmisches Schweben

Gyrotonic wird oft mit Schwimmen und Tanz verglichen. Dahinter steckt ein komplexes Körpertraining

Beim Spaziergang durch das New Yorker East Village trifft man auf Schaufenster, die den Blick auf merkwürdige Geräte freigeben: Mit ihren runden Holzformen, gespannten Drahtseilen und Lederriemen wirken sie wie eine Kreuzung zwischen mittelalterlichen Folterinstrumenten und anthroposophischen Spielzeugen. Sie sehen absolut unglamourös aus. Umso erstaunlicher, dass sie sich in New York so etabliert haben. Gyrotonic, wie das Fitness-System heisst, wird oft mit Pilates verglichen. Doch die Unterschiede sind bedeutend: Statt linearer, zweidimensionaler Vorwärts- und Zurück-Bewegungen sind die Übungen bei Gyrotonic stets dreidimensional angelegt und (oft mehrfach) kreisförmig. Während Pilates die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur als zentral betrachtet, dreht sich bei Gyrotonic buchstäblich alles um die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Das Gyrotonic Expansion System umfasst verschiedene Geräte, auf denen Übungen ausgeführt werden können, die sich vom Tanz, Tai-Chi, Yoga und Schwimmen ableiten. Der «Pulley-Tower» besteht etwa aus einer T-förmigen Bank, an deren Ende ein Turm mit geschwungenen Füüssen steht, von dem die Drahtseile ausgehen. Dies ermöglicht Dutzende von verschiedenen Übungen mit zahlreichen Variationen, bei denen sich die Leute biegen, drehen, bücken und mit Hilfe des Widerstands strecken. So kann man sich beispielsweise mit dem Kopf zum Turm auf die Bank legen und die Füüsse in die Laschen der Seile stecken, damit kreisende Bewegungen durchführen, während man gleichzeitig mit den Händen die Hebel der Drehscheiben auf den Seitenarmen des T bewegt. Oder man setzt sich auf das Ende der Bank und dreht die Drehscheiben mit beiden Händen in verschiedene Richtungen, derweil man den Rücken nach aussen und innen rollt.

Für Anfänger sind die gleichzeitig durchzuführenden Bewegungen verwirrend. Doch wer sie beherrscht, erlebt sie als Schwebzustand, wie er etwa beim Tanzen erreicht werden kann – auch im Kopf. Dies vor allem, weil die Übungen ohne Unterbruch und bei gleichmässigem Widerstand rhythmisch durchgeführt werden. Ausschlaggebend ist, dass stets ganze Muskelfunktionsketten beansprucht werden statt nur einzelner Muskeln wie bei herkömmlichen Fitnessgeräten. Im Unterschied dazu werden die Muskeln auch mit der gleichen Übung sowohl gestärkt wie gedehnt, was sonst verschiedene Schritte erfordert. Je nach Tempo wird die Ausdauer trainiert, da der gleiche Rhythmus über längere Zeit eingehalten wird.

Entwickelt wurde Gyrotonic von dem in Rumänien aufgewachsenen ungarischen Tänzer Juliú Horvath, der sich in den siebziger Jahren während einer Tournee mit einer rumänischen



**Sieht kompliziert aus – doch wenn man die Übungen am «Pulley-Tower» begriffen hat, kann man bald einen Schwebzustand erreichen. (Rex)**

Tanztruppe in den Westen absetzte und nach Amerika umsiedelte. Dort wurde er innert kürzester Zeit als Tänzer in die Ensembles der New York City Opera und des Houston Ballet aufgenommen. Eine Verletzung der Achillessehne beendete seine Tanzkarriere abrupt. Horvath zog sich auf die Virgin Islands zurück, wo er auf der Suche nach Heilung intensiv Yoga, Tai-Chi und fernöstliche Heilmethoden studierte. Daraus entwickelte er ein neues Bewegungssystem, das er ab 1980 als «Yoga for Dancers» in New York unterrichtete. Diese Vorstufe von Gyrotonic, heute Gyrokinesis genannt, basiert auf sieben Bewegungen der Wirbelsäule – bücken, strecken, seitlich biegen, kombiniert mit Drehungen –, die alle in rhythmischen Wellenbewegungen durchgeführt werden. Anders als im Yoga wird keine Position gehalten. Später eröffnete Horvath das «White Cloud»-Studio in der Nähe des Lincoln-Centers und entwickelte bald darauf die Gyrotonic-Geräte.

Einer der frühen Entdecker von Gyrotonic ist Anthony Macagnone, der in New York die bekannten italoamerikanischen «Sal Anthony's»-

Restaurants besitzt und begeistert Sport trieb. 1998 kaufte er am Irving Place das historische Gebäude Scheffel Hall an der Third Avenue. Darin eröffnete er den «Sal Anthony's Movement Salon», wo er auf vier Stockwerken Yoga, Pilates und Gyrotonic und Gyrokinesis anbietet. Macagnone kommt eine spezielle Rolle in der Verbreitung von Gyrotonic in New York zu, weil er Studios mit Schaufenstern auf die Strasse wählte. Damit wurde das Interesse der Leute ganz besonders geweckt.

In Europa wurde Gyrotonic vor allem in die Physiotherapie integriert. So wurde Mitte der neunziger Jahre in der Rheintalklinik im deutschen Bad Krozingen ein europäisches Ausbildungszentrum eröffnet, das von Paul Horvath, dem Bruder von Juliú, geleitet wird. Viele Europäer liessen sich in den USA ausbilden. Das erste Schweizer Studio wurde 1996 in Bern von der Tänzerin und Therapeutin Eliane Eicher eröffnet. *Thérèse Balduzzi*

Infos zu Gyrotonic in der Schweiz z. B. bei [www.dansesuisse.ch](http://www.dansesuisse.ch) und [White Cloud Studio Eliane Eicher, Bern, Tel. 031 311 13 31](http://www.white-cloud.ch) und [www.white-cloud.ch](http://www.white-cloud.ch)