

PILATES

Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50
No 1 Februar/Mai 2010

www.pilatesmagazin.de



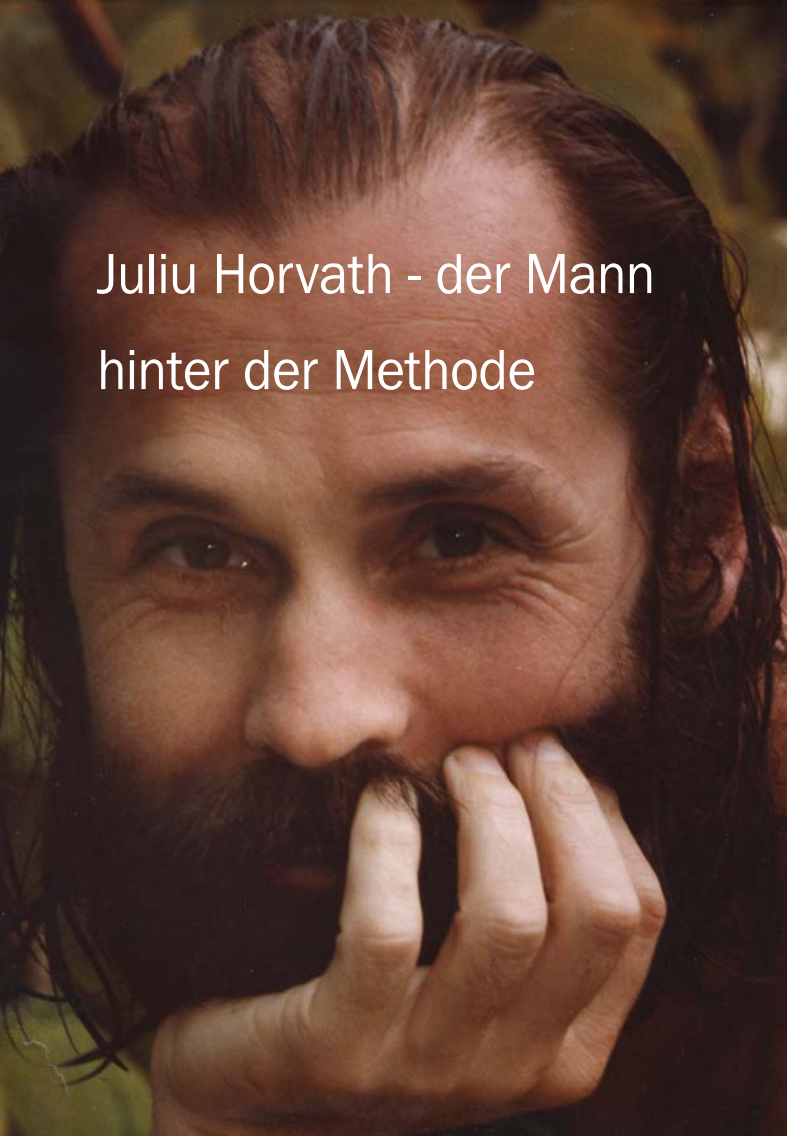
Denken macht schön.

Thema: Wahrnehmung und Kopfarbeit



„Die Aufrichtung ist des Menschen höchstes Gut. Sie befreit den Körper, klärt den Geist und öffnet das Herz. Vollkommene Bewegungsfreiheit bringt Gesundheit und Glück“

von Miriam Friedrich Honório
und Sérgio Rodrigues Honório

A close-up portrait of Juliu Horvath, a man with long dark hair and a beard, looking thoughtfully at the camera with his hand near his chin.

Juliu Horvath - der Mann
hinter der Methode

Gyrokinesis, anfangs noch „Yoga for Dancers“, ist der Ursprung des „Gyrotonic Expansion System“. Gyrokinesis bedeutet „kreisende Bewegung“. Es wird auf dem Hocker sitzend, auf der Matte liegend oder kniend und im Stand ausgeübt. Die Bewegungen sind sanft und rhythmisch wiederkehrend. Die Wirbelsäule ist dabei der zentrale Träger aller Bewegungen, welche mit bestimmten Atemmustern korrespondierend den Körper fließend durch die Bewegungen leiten ohne statische Positionen einzuhalten. Gyrokinesis wird daher auch dynamisches Yoga genannt.

Der Name Yoga ist nicht geschützt, zudem hat sich der Begründer Juliu Horvath mit der Energielehre, mit Akupunktur und Kundalini-Yoga beschäftigt. Es finden sich viele Bewegungselemente wieder und es werden ebenfalls die Energiezentren und -bahnen stimuliert. Mit Hilfe der Atmung soll innere Reinigung und Balance geschaffen werden, wie im Yoga wird ein Einklang von Körper, Geist und Seele angestrebt.

Gyro = kreisend
Kinesis = Bewegung
Tonic = Spannung

Warum brauchte es ein spezielles Yoga für Tänzer?

Juliu Horvath hat es Yoga for Dancers genannt, da er ursprünglich für Tänzer beziehungsweise nur für sich selbst konzipiert hat. Im „Yoga for Dancers“ erfolgen die Bewegungen meist aus dem Stand heraus, wie eine fließende Tanzchoreografie, sehr komplex und selbst für erfahrene Tänzer in der Ausführung extrem schwer. Er vereinfachte die Bewegungen, damit auch bewegungsunerfahrene Personen von seiner Technik profitieren und damit trainieren konnten. Das heutige Gyrokinesis fängt mit Level 1 an, in der Therapie bei Level 0, Yoga for Dancers liegt etwa auf Level 3, wobei er noch nie einen Level-3-Kurs unterrichtet hat. Im Gegensatz zum Yoga, bei dem viele Stellungen gehalten werden, liegt der Fokus in Julius Technik auf fließenden Übergängen ohne haltende oder stillstehende Momente.

Das Bewegungssystem bildet sich rund um die sieben möglichen Bewegungen der Wirbelsäule:

- Aufrichtung – Elevation
- Strecken und Beugen – Arch und Curl
- Drehen und Kreisen – Twist
- seitliches Beugen – Sideways Arch

Die daraus resultierenden Bewegungen äußern sich in Kreisen, Spiralen, Ellipsen, Achten und Wellen, angepasst an die Struktur des menschlichen Körpers und seine

Bewegungsmöglichkeiten. Das Bewegungssystem nutzt die Anatomie des Körpers, um dreidimensional zu trainieren. Die Bewegungen werden entsprechend von der Wirbelsäule aus initiiert. Alle Wirbelsäulenbewegungen können kombiniert werden und starten aus der Körpermitte, wobei immer die Beine und Arme mit in die Bewegung integriert und verbunden werden. Das Besondere an den harmonischen Bewegungen ist die Stimulation, Streckung und Massage der Körpermeridiane, der Organe, des lymphatischen Systems sowie des Nerven- und Energiesystems. Durch die langsamen und weichen Bewegungen werden zum Beispiel alle Gewebe angesprochen und harmonisiert – ein wichtiger Aspekt bei der Verletzungsprophylaxe. Jedes Gewebe, wie etwa das Binde-, Nerven- und Muskelgewebe, braucht seine eigene Ansprechzeit, um aktiviert, gestreckt und gekräftigt zu werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und zudem werden Verspannungen des Alltags gelockert, so dass der Körper seine geschmeidige Beweglichkeit zurückbekommt.

Wie wird trainiert?

Das gesamte Übungsprogramm findet ohne Geräte statt. Die erlernten Übungen können auch ideal zu Hause oder am Arbeitsplatz zur Entspannung und Kräftigung bei einseitigen Arbeitshaltungen ausgeführt werden. Gyrokinesis wird sowohl als Gruppen- als auch als Einzeltraining angeboten. Die Trainingseinheiten dauern 60 bis 90 Minuten. Ein fließender und wechselnder Bewegungsrhythmus, der mehr oder weniger ohne Stopps durch die Stunde führt, macht das ganzheitliche Körpertraining komplett – und die Zeit vergeht wie im Flug.

Gyrotonic-Training – kreisende Bewegungen an den Gyrotonic-Geräten

Zugegebenermaßen sind die Bewegungsabläufe sehr komplex und erfordern viel Konzentration und Koordination. Um sein Bewegungssystem auch für weniger bewegungserfahrene Menschen besser nachvollziehbar zu machen, baute Juliu Horvath ein unterstützendes Gerätesystem. Das Basisgerät, hier sichtbar auf den Fotos, ist die Pulley Tower Combination Unit (PTCU). Weitere Geräte sind das Jumping Stretching Board (JSB), das Leg Extension Unit (LEU), der Gyrotoner und Archway. Wir werden diese Geräte in Folgeartikeln vorstellen.

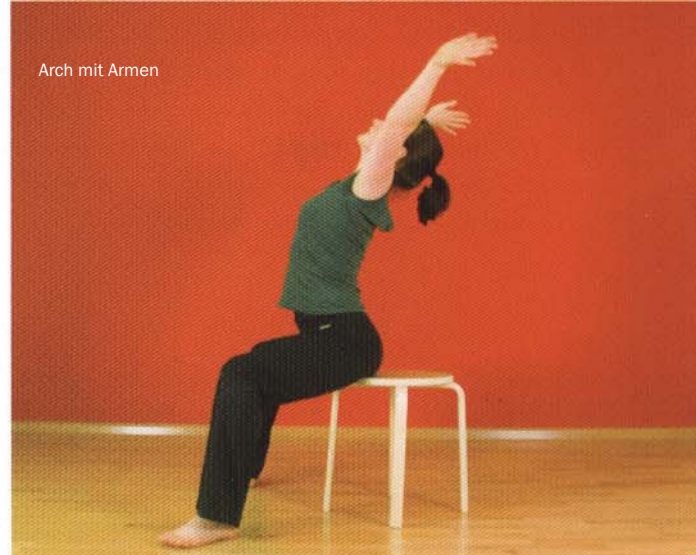
Gibt es einen Unterschied zwischen Gyrotonic und Gyrokinesis? Warum gibt es diese unterschiedlichen Namen?

Es ist wie Pilates-Matte und Pilates-Geräte. Gyrotonic wird gegen und mit einem konstanten Widerstand (Spannung) trainiert, welcher durch die Hilfe eines Gyrotonic-Geräts erzeugt wird. Gyrokinesis bedeutet „kreisende Bewegung“

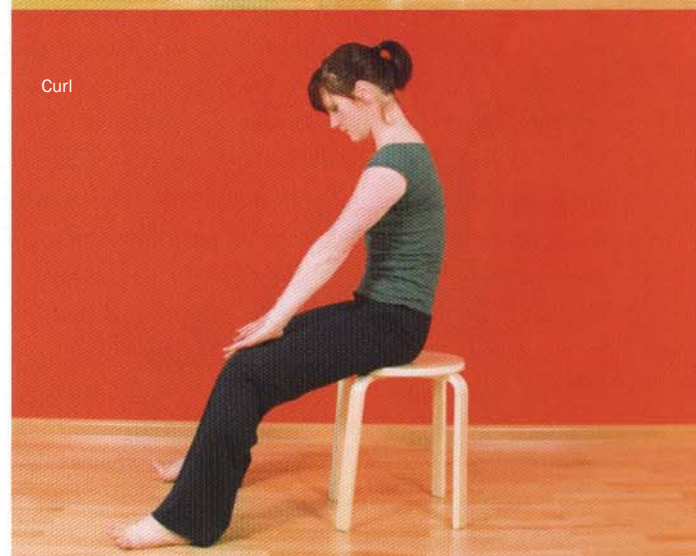
Arch



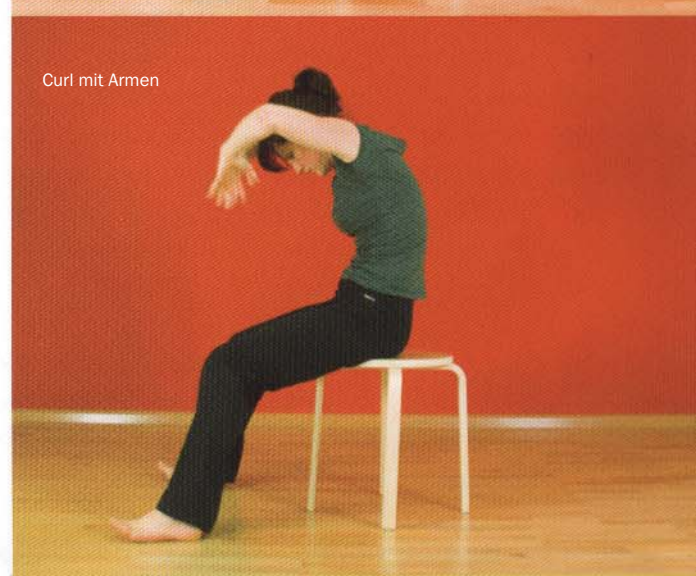
Arch mit Armen



Curl



Curl mit Armen



und wird ohne Gerät nur mit dem Körper frei im Raum trainiert. Im Grunde gibt es keine Unterschiede, trainiert wird nach den gleichen Prinzipien. Die Bewegungen am Gerät sind kreisend, wodurch ein geschlossener Zyklus entsteht, und werden mit einem gleichmäßigen Widerstand ausgeführt. Der ganze Körper des Trainierenden kann sich in einem angenehmen Spannungsfeld bewegen, wodurch der Körper von Kopf bis Fuß eingebunden ist. Der durch den Kontakt mit dem Gerät erzeugte Widerstand erleichtert es, ein Spannungsfeld im Körper aufzubauen. Jede Bewegung verbindet Kräftigung, Mobilisierung und Koordination. Im Gyrokinesis wird ebenfalls in diesem Spannungsfeld trainiert, aber es aufzubauen, ist mit „nur“ dem eigenen Körper am Anfang viel schwieriger.

Prinzipien, die Juliu Horvath seinem System zugrunde legt

Auch Gyrotonic und Gyrokines sind, genau wie Pilates, Bewegungssysteme mit Prinzipien, wenn auch nicht den gleichen.

Stabilisation durch Kontrast: Jeder Bewegung geht Stabilisierung durch das Erzeugen eines Kontrastes voraus. Als Beispiel die Stabilisierung der Körpermitte: Während sich die oberen Extremitäten und der Rumpf nach oben und die Beine nach unten ausrichten und voneinander weg bewegen, wird Stabilität in der Körpermitte erzeugt. Die Initialisierung kommt mit der Aktivierung und Anspannung der Körpermitte unter Zuhilfenahme der tiefen Ausatmung. Das geschieht als Präparation für jede Bewegung durch das sogenannte „Narrowing of the Pelvis“ – das „Engmachen des Beckens“. Es verbindet den Oberkörper mit den Beinen.

Mit der Aktivierung der Tiefenmuskulatur werden Becken und Lendenwirbelsäule quasi zusammengedrückt, oder besser: verdichtet, was zu Folge hat, dass der Lendenbereich in die Länge gezogen wird und Platz für die freie und entlastete Bewegung der Wirbelsäule entsteht.

Die Stabilität der Körpermitte entsteht durch die entgegengesetzten Kräfte. Brust- und Halswirbelsäule werden durch ein aktives Verlängern nach oben heraus durch den Scheitel gestreckt. Im Gegensatz dazu wird die Gegenkraft durch die Füße in den Boden abgegeben, als ob man sich vom Boden abdrücken würde. Es entsteht im Körper eine maximale und befreite Länge – die Elevation.

Das Bewegen mit Kontrasten bedeutet, dass sich der Körper immer in den größtmöglichen Bewegungen und dem geringsten Druck auf Gelenke und Wirbelsäule bewegt.

Dafür müssen die Wirbelsäule und das Becken stabilisiert werden, aber trotzdem beweglich bleiben.

Bewegung über Spannungsbögen: Über diese Vorbereitung hin geschehen jetzt alle Bewegungen in Spannungsbögen. Das bedeutet, dass der ganze Körper in Form der Aktivierung ganzer Muskelfunktionsketten beteiligt wird und nicht nur einzelne Muskeln isoliert. Aus der Verlängerung, der maximalen Streckung durch Kontrast, werden entweder die Agonisten oder die Antagonisten kontrahiert, sodass die Länge und Entlastung in den Gelenken erhalten bleibt. Es entsteht beispielsweise ein Arch oder ein Curl, ein Spannungsbogen, in dem die Belastung gleichmäßig auf alle Gewebe und Gelenke verteilt wird.

Das Resultat ist die Aktivierung der tief liegenden Muskelschichten. Dadurch kann der volle Bewegungsradius ausgenutzt werden, wodurch die Beweglichkeit in Gelenken, Muskeln und anderen Strukturen verbessert wird.

Synchronisation von Atmung und Bewegung: Dies alles geschieht mit einer bewussten Synchronisation von Bewegung und Atmung, wodurch der Körper in ganzheitlicher Weise angesprochen wird und sowohl körperliches als auch mentales Wohlbefinden entstehen kann. Die Atmung unterstützt, hilft bei der Bewegungsausführung und dient als Brücke zwischen Körper und Geist.

Was kann man an der Pulley Tower Combination Unit (PTCU) alles machen?

Die Nutzung dieses Gerätes ist vielseitig. Für die Arch- und Curl-Serie auf der Bank kann man sich zu den Drehtellern hin, von ihnen weg oder auch seitlich setzen. Für die Hamstrings-Serie kann man auf der Bank liegen, in alle Richtungen, entweder mit den Füßen in den unteren oder oberen Schlaufen. Schiebt man die Bank zwei Schritte vom Turm weg, kann man zum Turm hin gewandt sitzend mit den Schlaufen in den Händen verschiedene Übungen für den Oberkörper und die Arme machen oder auch mit den Schlaufen um die Füße weitere Beinarbeit leisten.

Die Bauchmuskelübungen werden unter anderem zum Turm schauend, auf der Bank oder auf dem Boden liegend ausgeführt. Als Unterstützung nimmt man die Schlaufen in die Hände.

Mit Hilfe einer Lehne, die man in der Mitte der Bank installiert, können wunderbare Übungen rückwärtig vom Turm wegschauend ausgeführt werden und so die Öffnung des Schultergürtels und der Rückseite des Oberkörpers unterstützen. Dabei hilft der Zug der Gewichte von hinten an Ellbogen oder Händen. Im fortgeschrittenen Bereich

werden auch viele Bewegungen stehend ausgeführt, sowohl am Drehteller als auch mit den Schlaufen.

Je vertrauter man mit dem Gerät ist, desto mehr Variationen hat man zur Verfügung. Es gibt keine Grenzen in Ausdruck und Übungen, solange man nach den Prinzipien trainiert.

Für wen sind Gyrotonic und Gyrokinesis geeignet?

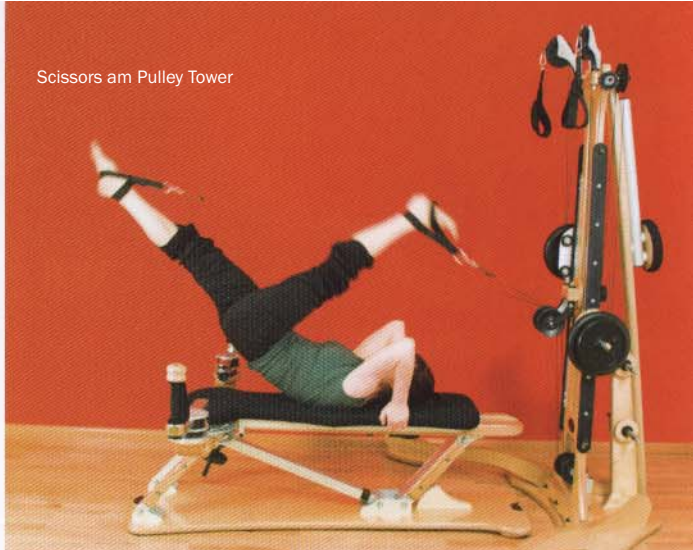
Sogar in Deutschland trainieren Profisportler wie Timo Hildebrand und Markus Pröll und Promis wie Udo Jürgens, Hape Kerkeling (der hat es sogar in einer Talkshow gesagt) mit diesem Bewegungssystem. Sie bekommen so ein umfangreiches und ganzheitliches Ausgleichstraining und können detailliert an ihrer Technik, Kraft, Beweglichkeit und Koordination feilen. Auch Musiker und Schauspieler nutzen dieses System, um ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und Einseitigkeiten auszugleichen. Aber auch „normale“ Fitnessliebhaber können sich sowohl nach Herzenslust austoben oder es auch ganz gemütlich angehen lassen. Ältere Menschen können sanft ihre Kraft und Beweglichkeit trainieren. Der therapeutische Bereich profitiert von der schonenden Trainingsweise. So werden beispielsweise Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Arthrose, Skoliose oder Bandscheibenvorfälle, neurologische Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Probleme, Stress und Energiemangel oder Tinnitus mit dem System gelindert. Es eignet sich gut als Geburtsvorbereitung und für die Rückbildung. Kinder profitieren durch eine Steigerung ihrer Konzentrationsfähigkeit und Verbesserung der Motorik. Burn-out-Kandidaten können mit den fließenden Bewegungen und eingebundenen Atemtechniken Stress abbauen und neue Energie tanken. Alles in Allem ist man versucht zu sagen: Es ist für jedermann.

Juliu Horvath – der Mann hinter der Methode

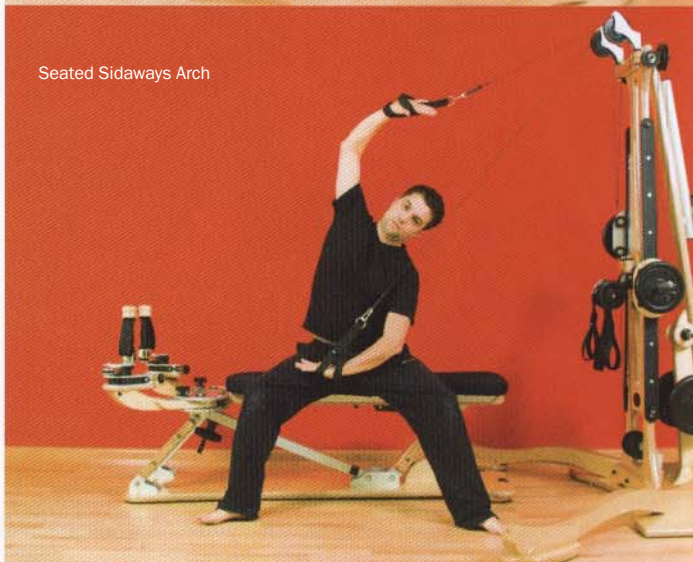
Juliu Horvath wurde 1942 in Temeschburg, Rumänien, geboren. Er ist ungarisch-deutscher Abstammung. Die Sommermonate über lebt er im Süden Deutschlands in der Nähe von Freiburg und im Winter verbringt er seine Zeit im sonnigen Miami, Florida, USA.

Bewegung begleitet ihn seit seiner frühesten Kindheit. Bis zu seinem 17. Lebensjahr widmet er sich dem Schwimmen, Kunstturnen und Rudern. Zum Tanz kommt er also erst sehr spät. Doch da Juliu alles, was er angeht, mit bedingungsloser Hingabe macht, tanzt er bereits zwei Jahre später an der Temeschburger Oper als klassischer Balletttänzer. 1970 setzt sich dann die gesamte Kompanie während eines Aufenthalts in Rom ab und erhält politisches Asyl in den USA. Zwischen 1971 und 1979 tanzt Juliu Solorollen neben Stars wie Dame

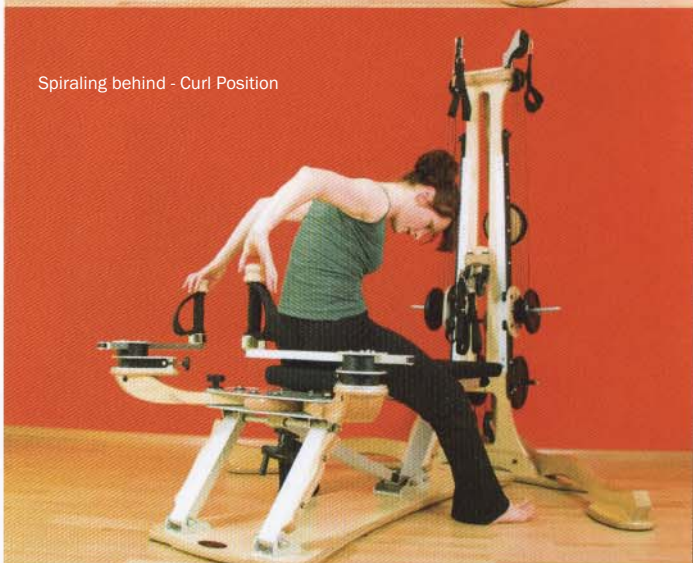
Scissors am Pulley Tower



Seated Sideways Arch



Spiraling behind - Curl Position



Spirals





STOTT PILATES® – die weltweit größte und international anerkannte Elite-Ausbildung für Pilatestrainer seit 1988.

Nähere Infos unter: www.stottpilates.com oder Michaela.Bimbi-Dresp@t-online.de

STOTT PILATES®
121 www.stottpilates.com



Christiane Wolff
 Pilates & Yoga – Reisen
 Buchautorin & Redaktion



Es ist wieder soweit:
 Bewegungsbewußtsein, Bewegungsfreude, Bewegungskreativität,
 Bewegungskompetenz – Urlaub für die Sinne 2010 mit Christiane Wolff.

www.christiane-wolff.de

Margot Fonteyn, Jacques d'Ambroise und Melissa Hayden an der New Yorker City Opera, in der Radio City Music Hall und beim Houston Ballet.

Seine Laufbahn als Solotänzer findet durch eine schwere Wirbelsäulenverletzung und eine Ruptur der Achillessehne ein jähes Ende. Die chronischen Schmerzen seiner Verletzungen verhindern nicht nur eine Rückkehr in seinen Beruf, sondern schränken ihn täglich in seiner Beweglichkeit und Lebensqualität ein. Keiner der von ihm konsultierten Ärzte kann zu einer Verbesserung des Zustands beitragen. So zieht er sich auf St. Thomas, Virgin Islands, zurück, wo er sich mit östlichen Lehren und der Heilkunde, Kundalini-Yoga und Akupunktur befasst und dadurch Erweiterungen seiner bisherigen Erfahrungen als Sportler und Tänzer erfährt. Es entsteht ein Bewegungssystem, welches er „Yoga for Dancers“ nennt. Dies ist heute weltweit als Gyrokinesis bekannt.

Ende der 80er-Jahre lässt er sich in New York nieder und beginnt, sein Bewegungssystem zu unterrichten und weiterzuentwickeln. Schon kurze Zeit später sieht er die Notwendigkeit, den Trainierenden mit Trainingsgeräten bessere Führungshilfe zu geben, und entwickelt eigene Geräte. Diese Geräte erlauben fließende Ausführung von dreidimensionalen Bewegungsabläufen. Das neue und einzigartige Bewegungskonzept „Gyrotonic Expansion System“ ist geboren. Das New Yorker „White Cloud Studio“ ist der erste öffentliche Ort, wo in diesem neuen System trainiert werden kann.

Jetzt haben neben den Tänzern, mit denen er bisher hauptsächlich gearbeitet hat, auch andere, vielleicht weniger geübte oder kranke Menschen Zugang zu diesem Bewegungskonzept. Menschen aller Altersklassen und Lebenshintergründe profitieren seither von seinem System. Ob therapeutisch, als Fitnessstraining im Profi- oder Freizeitsport oder zur Entspannung.

Im Laufe der Jahre ist eine Reihe von Geräten entstanden, die nach den Prinzipien seines Bewegungssystems eine eigene entsprechende Bewegungstechnik beinhalten. Juliu hat sich beim Bau der Geräte an der „inneren Anatomie“ des menschlichen Körpers orientiert. Die Bewegungsmuster stimulieren den Körper, sich in allen natürlichen Bewegungsdimensionen voll zu entfalten.

Juliu unterrichtet bis zum heutigen Tage weltweit. Es vergeht kein Tag, an dem sich das System nicht weiter entwickelt und optimiert; mit offenem Herzen und voller Hingabe.