

DAS BEWEGUNGSWUNDER DES GYROKINESIS

DEN EIGENEN KÖRPER ERWECKEN

In jedem Körper stecken
Anmut, Geschmeidigkeit, Kraft.
Mit einfachen Bewegungen
können wir diese Lebendigkeit
wecken – und zu einem neuen
Wohlgefühl finden

Ein lauer Sommerabend, Kerzenlicht, leichter Wind: Auf der Terrasse eines Straßencafés tanzen Paare zu Tangoklängen. Fließende Bewegungen lassen die Körper der Tänzer scheinbar verschmelzen. Sie strahlen Leidenschaft aus, Leichtigkeit und Hingabe. Es ist, als würde man Zeuge einer wundersamen Verwandlung: Alles Schwerfällige und Eckige, das manche unserer alltäglichen Bewegungen kennzeichnet, ist aus ihren Körpern gewichen. Wie kann das sein? Das Geheimnis der Anmut beim Tanzen besteht in der Ganzkörperspannung, die ihren Ursprung in der Wirbelsäule hat. Beim Tanzen richtet die sich vollständig auf. Dazu müssen Muskeln aktiviert werden, die wir sonst meist vernachlässigen: die tiefe Rumpfmuskulatur. Sie liegt eng am Skelett an, stabilisiert Becken und Wirbelsäule. Nur diese sogenannte Haltemuskulatur ermöglicht uns den auf-



ÜBUNGEN FÜR EINEN FLEXIBLEN RÜCKEN

Mit diesen Übungen machen Sie Ihren Rücken beweglicher. Wechseln Sie die Positionen mit fließenden Übergängen. Wiederholen Sie jede Übung 3-mal pro Seite, der ganze Bewegungsablauf sollte 4-mal absolviert werden.



1

1 Auf einem Hocker Platz nehmen und die Füße mit gespreizten Beinen fest in den Boden stemmen. Einatmen und den Rücken sanft nach hinten wölben, der Blick geht zur Decke, das Brustbein öffnet sich nach oben. Die Schultern bleiben dabei auf Hüfthöhe. Mit dem Ausatmen den Rücken runden. Die Lendenwirbelsäule dehnt sich. Die Bauchmuskeln während der ganzen Übung in Spannung halten.

2 Aufrecht sitzen und die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Tief einatmen und dabei die Wirbelsäule strecken. Mit dem Ausatmen die Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper leicht drehen. Die Hand gleitet zur Hüfte, der Blick geht über die Schulter. In der Drehung zurück zur Mitte einatmen. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

3 Mit gespreizten Beinen aufrecht sitzen, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Ausatmen und in der gestreckten Wirbelsäule den Bauch Richtung Boden senken. Mit dem Einatmen den Rücken Wirbel für Wirbel aufrichten, bis die Ausgangsposition erreicht ist.

rechten, anmutigen – und körpergerechten – Gang. Im Tanz setzen wir sie meist optimal ein, ansonsten haben wir sie praktisch vergessen.

Die vergessene Muskulatur

Durch unseren heutigen Lebensstil – hauptsächlich sitzend im Büro, im Auto oder auf dem Sofa – wird diese innere Muskulatur bei vielen Menschen kaum noch beansprucht. Das führt zur Stauchung der Wirbelsäule, sie verkrümmt sich. Die Wirbelkörper werden zusammengepresst und reiben aneinander, bis der Bewegungsapparat Schmerzen verursacht. Zudem verkümmern im Sitzen die Bauch- und die Beckenmuskulatur. Selbst wenn wir regelmäßig joggen, Rad fahren, Muskeltraining am Gerät oder Sit-ups machen, aktiviert das die tief liegenden Muskeln nur geringfügig: Denn viele dieser Sportarten beanspruchen primär äußere Muskelpaare – die Oberflächenmuskulatur, die unseren Körper bewegt und formt. Beim Joggen ist das die Oberschenkelmuskulatur, beim Butterfly im Fitnessstudio sind das die Brustmuskeln, beim Sit-up die äußeren Bauchmuskeln. Und nun?

Bewegung als kreative und angenehme Erfahrung

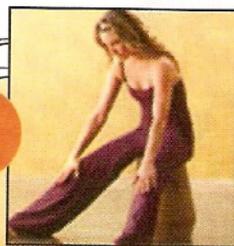
Britta Marten ist ausgebildete Trainerin für ein Bewegungskonzept namens GYROKINESIS®, das dort ansetzt, wo andere Fitnessprogramme nicht hinkommen: „Ich habe schon Männer mit stattlichem Sixpack im Training gehabt, die mit den Übungen hier an ihre Grenzen gekommen sind“, sagt sie. Gyrokinesis ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das speziell die vernachlässigte in-

nere Haltemuskulatur kräftigt. Mithilfe von fließenden Bewegungen wird ein Bewusstsein für die tief liegenden Strukturen des Körpers geschaffen und gleichzeitig die Beweglichkeit verbessert. So hilft es besonders Rückenpatienten. Aber auch für Menschen, die allgemein unter Verspannungen leiden oder in ihrer Bewegung wieder flexibler werden wollen – Menschen, die einen Ausgleich suchen zu einer einseitigen Alltagsbewegung –, ist Gyrokinesis oder GYROTONIC®, die Variante des Gyrokinesis mit Geräten, geeignet.

Entwickelt wurde das Konzept in den 1980er-Jahren von Juliu Horvath. Aufgrund einer Verletzung der Wirbelsäule musste er seine Karriere als Balletttänzer aufgeben. Da ihm die klassische Medizin nicht helfen konnte, suchte er nach alternativen Therapiemöglichkeiten. Er begann mit regelmäßigen Yoga-Übungen und verband diese mit ihm aus dem Tanz bekannten Bewegungen. Schnell merkte er, dass der nach innen gerichtete Blick des Yogas gemeinsam mit den fließenden, drehenden Bewegungen des Balletts ungeheure Energien freisetzen kann. Gepaart mit seinem Wissen über Sportarten wie Schwimmen und Akrobatik, entwickelte er die Bewegungslehre des Gyrokinesis mit dem Motto „Das höchste Ziel ist es, im eigenen Körper ein Zuhause zu finden, eins zu sein mit dem eigenen Wesen und die Bewegung als eine kreative und angenehme Erfahrung wahrzunehmen.“

Wenn der Körper ins Ungleichgewicht gerät

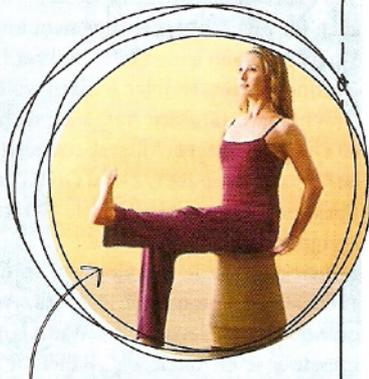
Um den Körper als solches zu spüren, muss der Geist tief in ihn eindringen, muss jede Faser erfahrbar werden und sich bewusst aktivieren – erwecken – lassen. Dafür sind keine komplizierten Verrenkungen notwendig, sondern allein die bewusste Ausführung von dreidimensionalen Bewegungen, in steter Abwechslung von Spannung und Entspan-



3

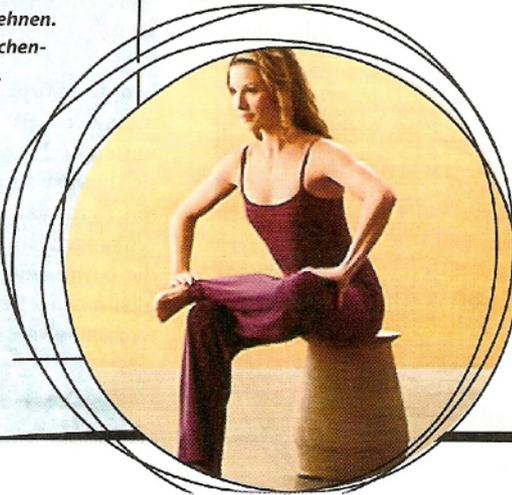
ÜBUNGEN FÜR EINE GESUNDE HÜFTE

Diese Übungen dehnen die Hüfte und helfen, Knie- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Jede Übung in fließenden Übergängen 1-mal pro Seite absolvieren, den ganzen Bewegungsablauf 3-mal wiederholen.



1 Auf dem vorderen Rand eines Hockers Platz nehmen und die Füße flach auf den Boden stellen. Die Hände stabilisieren den Hocker hinter dem Gesäß, mit nach vorn gerichteten Fingern. Mit dem Ausatmen das linke Bein nach vorn strecken. Das Knie zeigt Richtung Decke. Der Fuß ist angewinkelt, die Ferse nach vorn drücken. Die Position halten und dabei einatmen. Nun die Seite wechseln. Die Bauchmuskeln während der ganzen Übung anspannen.

2 Die gleiche Ausgangsposition wie in Übung 1 einnehmen. Aber nun das gestreckte linke Bein im Ausatmen beugen und auf dem rechten Knie ablegen. Dabei den Fuß angewinkelt halten. Die Hände auf dem gebeugten Bein ablegen und den Oberkörper nach vorn lehnen. Leicht den linken Oberschenkel nach unten drücken. Die Position halten und dabei einatmen. In die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



nung der Muskulatur. „Kaum jemand fühlt sich nach der Trainingsstunde kaputt oder hat Muskelkater. Im Gegenteil, man empfindet sich als frisch und leicht, verspürt einen Energiekick“, sagt Britta Marten. Dreidimensionale Bewegungen sind nicht nur für den Tanz charakteristisch, zum Beispiel wenn wir mit dem Bein nach rechts tippen und gleichzeitig den Oberkörper nach links drehen. Es sind die ursprünglichen natürlichen Bewegungen des Körpers, die durch primär sitzende Tätigkeiten in den Hintergrund getreten sind. Durch Haltungsfehler wird die Muskulatur einseitig belastet. Das führt dazu, dass manche Muskelpartien überlastet sind, andere hingegen werden immer schwächer. Die Folge ist eine verkehrte Welt in unserem Bewegungsapparat: Hilfsmuskeln, die eigentlich nur dazu da sind, Unterstützung zu leisten, müssen immer mehr Aufgaben übernehmen und Kompensationsarbeit leisten. Die daraus resultierende muskuläre Dysbalance führt zu Blockaden und Verhärtungen, die mit herkömmlichem Muskeltraining nur eingeschränkt zu beheben sind. Das Gyrokinesis kann schon in einer einmaligen Sitzung Beschwerden lindern: „Ein Klient kam zu mir, dem die Ärzte eine Rückenversteifung als letztes Mittel gegen seine Schmerzen angeraten hatten. Ich habe nur eine Stunde mit ihm gearbeitet. Nach der Behandlung war er schmerzfrei“, berichtet Britta Marten. In der Regel ist die Behandlung aber ein Prozess. Je nach der Stärke der Blockaden ist die Heilung

kurzfristig erlangbar oder erfordert etwas mehr Zeit und Trainingsstunden.

Wie sich der Körper erwecken lässt

Beim Gyrokinesis liegt das Hauptaugenmerk auf der Wirbelsäule, die in verschiedene Richtungen durchbewegt wird. Das stärkt die kleinen tief liegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule. „Diese innere Kraft, die sich langsam aufbaut, schafft Platz zwischen den einzelnen Wirbelkörpern, die Wirbelsäule richtet sich auf, und Stauchungen werden gelöst“, erklärt Britta Marten.

Jede Übung beginnt im Becken und in der Wirbelsäule – dem Zentrum unseres Körpers – und setzt sich in fließender Dynamik in den Gliedmaßen fort. Die Gelenke werden auseinandergezogen, und damit wird ihre Beweglichkeit verbessert. Alle Muskeln, Bänder und Sehnen werden in Anspruch genommen und wieder ihrer ursprünglichen Funktionalität zugeführt. Unterstützend finden auf die Bewegung abgestimmte Atemmuster Anwendung, die sich an der yogaistischen Atmung orientieren: Das tiefe Einatmen in den Bauch ebenso wie das bewusste Herauspressen schaffen eine Grundspannung im Körper. Das Zusammenspiel löst energetische Blockaden: „Der energetische Effekt spielt eine große Rolle. Die Körperenergie muss ins Fließen gebracht werden, um innere Kraft aufbauen zu können und geistige und körperliche Blockaden zu lösen“, sagt Britta Marten. Gleichzeitig regt die Atmung den Stoffwechsel an. So werden die Organe und Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt, und die Entgiftung des Körpers wird gefördert. Dabei hilft auch die durch die Drehungen im Körper angeregte Organmassage. Die Körpermitte wird gekreist, gedreht, vor und zurück bewegt. Das mobilisiert die Organe – ihre Aktivität wird gesteigert, Ablagerungen und Giftstoffe werden besser abtransportiert.

KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

EIN INTERVIEW MIT DER GYROKINESIS- TRAINERIN BRITTA MARTEN



Warum leiden immer mehr Menschen an Schmerzen im Rücken oder in den Schultern?

Ich denke, eine große Rolle spielt, dass wir den nach innen gerichteten Blick zu sehr vernachlässigt haben. Wir bilden eine Einheit aus Körper, Geist, Seele und Psyche. Alles hängt eng miteinander zusammen und spiegelt sich ineinander. In dem Moment, wo ich körperliche Beschwerden zum Beispiel im Rücken verspüre, habe ich schon etwas anderes nicht wahrgenommen. Schmerzen sind meist das letzte vom Körper gezeigte Symptom. Die Anzeichen davor haben wir übersehen oder ignoriert.

Das heißt, wir nehmen unseren Körper immer weniger wahr?

Wenn wir in einem Alltag leben, in dem der Geist alle Aufmerksamkeit fordert, werden die Bedürfnisse des Körpers mitunter vergessen. Sind wir die ganze Zeit damit beschäftigt, Sachen zu erledigen, bleibt keine Zeit für Pausen. Mit ungesunden Genussmitteln – Zucker, Nikotin

und Koffein – putschen wir den Körper auf, obwohl er eigentlich erschöpft ist. Das macht ihn auf Dauer krank.

Ist der Trend zur gesunden Ernährung und zu mehr Fitness weniger auf ein verstärktes Körpergefühl ausgerichtet, sondern mehr auf ein Trimmen des Körpers?

Das sollte man nicht verallgemeinern, jeder ist anders gestrickt. Trotzdem gibt es sicherlich viele Menschen, die Sport treiben, um den Körper zu formen. Sie definieren ihren Selbstwert über das Äußere. Dagegen ist zunächst nichts einzuwenden, schließlich ist jede Bewegung erst einmal gesundheitsfördernd. Doch wenn auch hier wieder der Geist über den Körper siegt – ich die Joggingrunde in noch schnellerer Zeit absolvieren möchte, ich noch mehr Gewicht auflege, damit der Muskel hervortritt – und ich nicht mehr auf die Zeichen meines Körpers achte, ist das nicht heilsam, sondern kann sich zerstörerisch auswirken.

Also sollte ich meinen Geist schulen, meinen Körper wahrzunehmen?

Eine gesunde Körperwahrnehmung führt zu einem gesunden Wechsel zwischen Anstrengung und Erholung. Der Geist soll den Körper so führen, dass es ihm gutgeht. Das umzusetzen ist eigentlich gar nicht so schwer: Ich muss einfach nur auf meine Bedürfnisse achten. Wenn mir heute nach laufen ist, dann los, wenn mein Körper heute früh ins Bett möchte, dann lösche ich das Licht eben schon um neun.

Setzt an diesem Punkt das Bewegungskonzept GYROKINESIS® an?

Beim Gyrokinesis wurden Bewegungs-

abläufe gefunden, die auf die schon erwähnte Gesamtheit wirken: Körper, Psyche, Geist, Seele. Es werden nicht, wie bei vielen anderen Sportarten, Muskelpaare trainiert, sondern den ganzen Körper durchziehende Muskelketten – mit besonderem Fokus auf den innen liegenden Muskeln. In der fließenden Bewegung greift ein Muskel in den anderen, immer ausgehend von der Körpermitte. Das Ganze wird getragen von einer Grundspannung, die die Tiefenmuskulatur und unsere Körperenergie aktiviert. Der Geist wendet seinen Fokus nach innen, automatisch verbessert sich die Körperwahrnehmung. In der Hingabe an den Bewegungsfluss kommt der Geist zur Ruhe.

Ist ein Gyrokinesis-Training auch für unспортliche Menschen geeignet?

Letztlich sind es alles dreidimensionale Bewegungsabläufe, die der Körper natürlicherweise kennt und ausführen kann. Im Grunde vollziehen wir sie in unserem Alltag andauernd: Wenn wir uns drehen, wenn wir etwas heben, wenn wir Staub saugen. Doch weil die dafür notwendige Muskulatur viel zu schwach ist – aufgrund von überwiegend sitzenden Tätigkeiten und einer krummen, gestauchten Wirbelsäule – schießt bei diesen Bewegungen häufig ein stechender Schmerz durch den Rücken. Gyrokinesis spricht diese geschwächten Muskeln gezielt an, stärkt und strafft sie – egal, mit welchem Fitnesslevel man in die Übungen startet. Die Bewegungsabläufe werden dem jeweiligen Klienten angepasst: reduzierte Übungen bei Einsteigern, fordernde Übungen für Profisportler.