



GYRO = kreisend | TONIC = Spannung
KINESIS = Bewegung

Was ist Gyrokinesis?

Gyrokinesis ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, das Kraft, Flexibilität und Koordination trainiert.

Auf dem Hocker, sitzend auf der Matte liegend, sitzend oder kniend und im Stand wird der Körper in rhythmischen Abläufen bewegt und somit die Muskeln und Gelenke auf sanfte Weise massiert und trainiert.

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 gerne dynamisches Yoga genannt. Das Bewegungssystem bildet sich rund um alle möglichen Bewegungen der Wirbelsäule.

- Aufrichtung - Elevation,
- strecken und beugen - Arch und Curl,
- drehen und rotieren nach links und rechts – Spiral und Twist,
- seitliches beugen nach links und rechts – Sideways Arch.

Die daraus resultierenden Bewegungen äußern sich in **Kreisen, Spiralen, Ellipsen, Achten und Wellen.**

Im Verlauf werden diese Bewegungen dann kombiniert und weitergeleitet in Beine und Arme.

Das Bewegungssystem nutzt die Anatomie des Körpers, um dreidimensional zu trainieren. Die Bewegungen werden entsprechen von der Wirbelsäule aus initiiert.



Wieso Gyrokinesis?

Dabei werden Verspannungen gelockert, Rücken- wie auch Gelenksbeschwerden gemindert und der Körper bekommt seine geschmeidige Beweglichkeit zurück. Als Ergänzungstraining für jede therapeutische Maßnahme, Alltagsaktivitäten und jede Sportart geeignet.

Besonders ist auch, dass über das Stimulieren der Körpermeridiane Organe, Nerven- und Energiesystem angesprochen und der Stoffwechsel angeregt wird.

Durch das Gyrokinesis Training wird der Körper in seiner Ganzheit gestärkter und geschmeidiger. Die Bewegungen bringen die verschiedenen tiefer liegenden Strukturen wie Faszien, Muskeln, Sehnen, Nervengewebe in Einklang.

Das gesamte Trainingsprogramm findet ohne Geräte statt. Somit können die erlernten Übungen auch zu Hause, sowie am Arbeitsplatz zum Ausgleich einseitiger Arbeits-haltungen zum Einsatz kommen.

Gyrokinesis wird meistens in Gruppen trainiert. Die Trainingseinheiten dauern 60-90 Minuten und bestehen aus aufeinander folgenden Bewegungssequenzen, die von einem zertifizierten Trainer fließend durch die Stunde geführt werden.

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

Miriam Friedrich Honorio

Wer hat es erfunden?

Erfunden hat Gyrokinesis **Juliu Horvath**, ein deutsch-ungarischer Tänzer. Nach einer schweren Verletzung entwickelte er Ende der 70er “Yoga for Dancers” auf St. Thomas. Später nach seiner Rückkehr nach New York nannte er es Gyrokinesis und entwickelte und erweiterte es durch das gerätegestützte Gyrotonic Expansion System.

Die Gyrokinesis Methode ist sowie das Gyrotonic Expansion System auf der ganzen Welt als Warenzeichen geschützt; das schützt das System und die Methoden vor Mißbrauch. Es bietet Trainern und Trainierenden einheitliche Qualität. Die Ausbildung zum Trainer verläuft auf allen Kontinenten gleich. Zum Abschluss der Ausbildung wird ein Zertifikat vergeben.