

Die neue AZ-Serie: Wohlfühlen in München – so werden Sie fit,

# Rhythmisch und fließend

Gyrotonic ist ein neues dreidimensionales Training – wie Yoga an Geräten. Ein Selbsttest

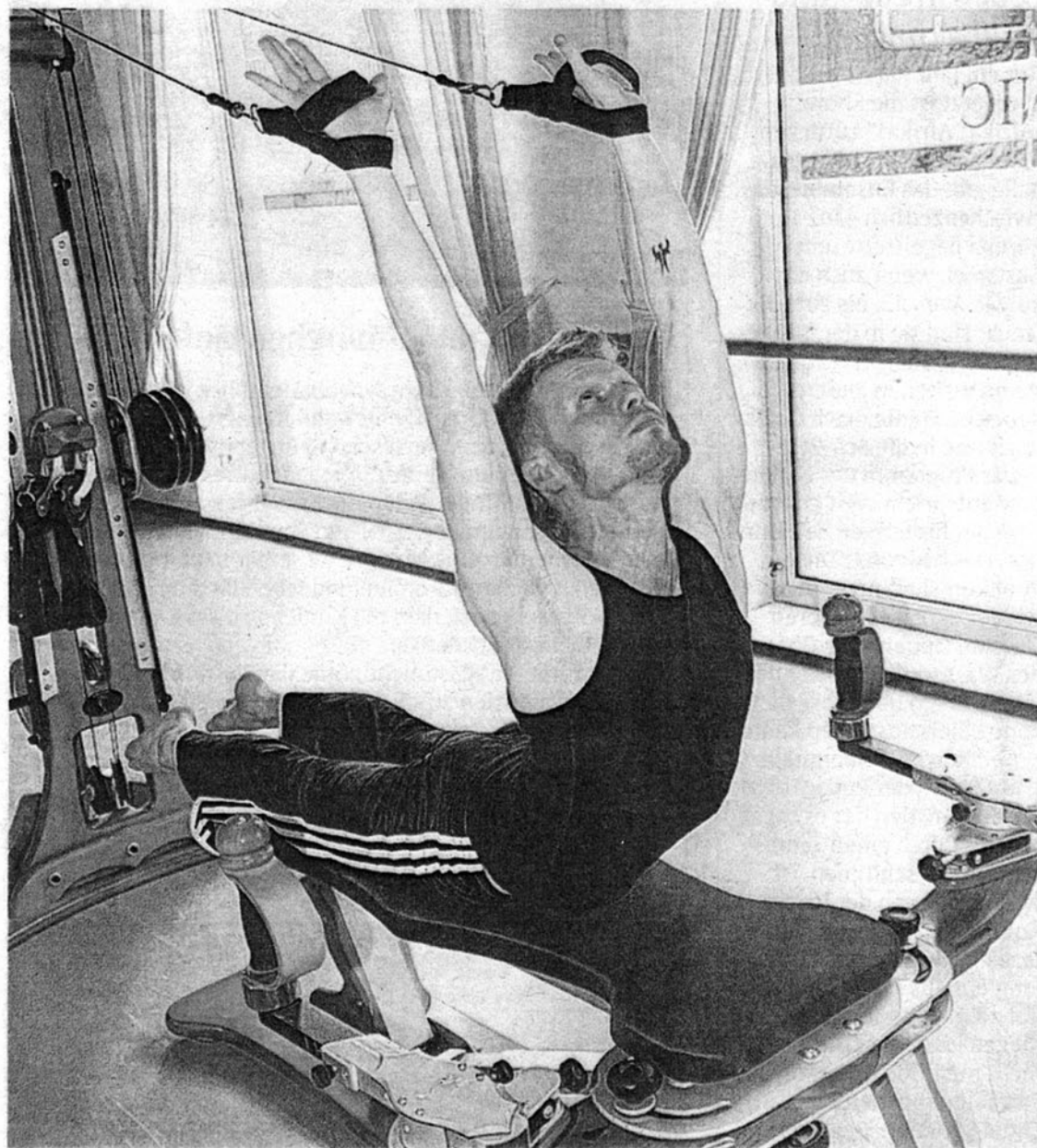
Vor mir steht eine Liege aus Holz. Daran befestigt: Flaschenzüge, Kugellager, Kurbeln und Gewichte. Ich soll Platz nehmen. Das Holz – es fühlt sich ein wenig kühl und glatt an – wirkt edel und ästhetisch. Ich spüre wie meine Hand- und Fußgelenke in Schlaufen gelegt und ein Stück weit nach oben gezogen werden. Wo bin ich bloß gelandet?

**Eine Mischung aus Schwimmen, Tanzen, Turnen und Rudern**

Wie eine Marionette hänge ich in der komplexen Apparatur, die auf den ersten Blick an ein mittelalterliches Foltergerät erinnert. „Keine Angst“, sagt Sebastian Lehner mit ruhiger Stimme, „ich erkläre dir jede Übung einzeln.“ Sebastian ist Gyrotonic-Trainer, Therapeut und professioneller Tänzer. Er hat die AZ zu einer Gyrotonic-Schnupperstunde eingeladen.

Aber was ist Gyrotonic überhaupt? „Dabei wird der Körper mit fließenden, spiralförmigen Bewegungen trainiert“, sagt Sebastian und lässt mich die erste Übung ausprobieren. Meine Beine machen eine Art Schwimm-Bewegung. Die Gewichte am Seilzug geben mir einen gleichbleibenden Widerstand und heben die Erdanziehungskraft ein Stück weit auf.

„Gyrotonic verbindet Bewegungselemente aus Schwim-



Wie ein Delfin: Sebastian Lehner bewegt sich in kraftvollen, runden Bewegungen über die Holzliege.

men, Tanz, Turnen und Rudern“, erklärt er, „hinzu kommen traditionelle Erkenntnisse aus der chinesischen Medizin, Kundalini (eine in tantrischen Schriften beschriebene ätherische Kraft im Menschen), Yoga und Tai Chi.“

Dann lerne ich „richtig zu atmen“, denn jeder Übung liegt ein spezielles Atemmuster zu Grunde. Die melodisch-rhythmischen Bewegungen und die

Konzentration auf die Atmung sollen mein Nervensystem stimulieren und Schlacken und Giftstoffe freisetzen und abtransportieren. Mein Einsatz: Ich spanne meine Bauch- und Beckenmuskulatur an, ziehe meine Beine an und atme tief ein. Dann drücke ich sie mit leichtem Kraftaufwand wieder weg und atme aus. Koordination ist gefragt. Eine falsche Bewegung, und ich habe das

Gefühl, die Gewichte ziehen mich unter die Decke. Sebastian: „Am Anfang sind die Bewegungen ungewohnt, doch von Mal zu Mal laufen sie runder.“ Tempo und Schwierigkeitsgrad sind beliebig steigerbar. Nach 15 bis 20 Personal-Trainer-Stunden dürfte ich allein trainieren.

Erfunden hat Gyrotonic übrigens Ende der 80er der Schwimmer und Profitänzer Juliu Horvath in den USA. Aber ich frage mich, wo denn der Unterschied zu den Geräten im teuren Fitness-Studio liegt. „Herkömmliche Geräte arbeiten eindimensional, trainieren einzelne Muskeln. Gyrotonic läuft dagegen dreidimensional und fordert das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen“, erklärt Sebastian.

Das Ergebnis: Die Bewegungen lösen Blockaden, stärken vor allem die Wirbelsäule und dehnen und aktivieren Körper-

## Wohlfühlen in München



AZ-SERIE TEIL I

meridiane. „Und wenn sich etwas an der Wirbelsäule verändert, hat das auch emotionale Auswirkungen“, sagt er, „das Denken verändert sich.“ Ich bin gespannt.

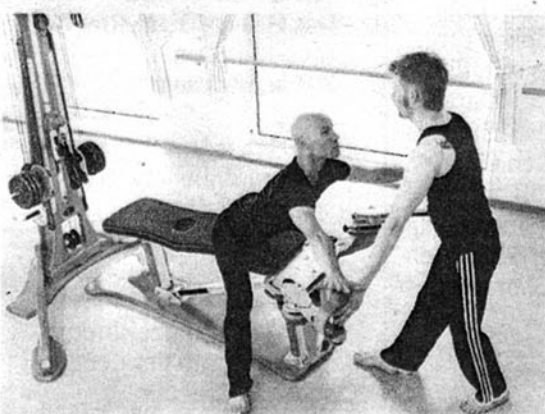
Was meine Körpermeridiane gerade machen, weiß ich nicht, aber ich spüre, dass mein Kopf freier ist. Ich fühle mich energiegeladener. Mit meiner Erfahrung bin ich anscheinend nicht allein. Laut Sebastian sind auch Sportler wie Tiger Woods und Timo Hildebrand von Gyrotonic überzeugt. Und Stars wie Madonna, Gwyneth Paltrow und Wesley Snipes stählen ihre Körper schon lang mit dem „harmonischen Training“.

Dorina Herbst

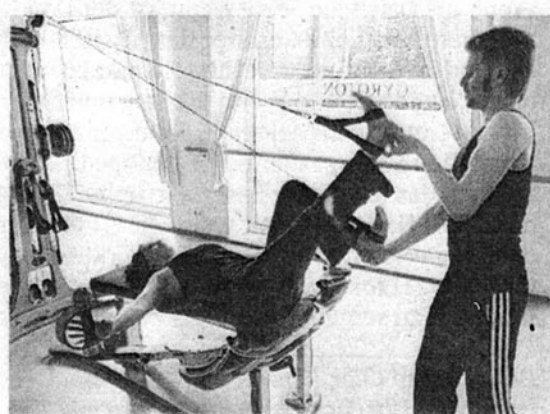
Die AZ verlost zehn Schnupperstunden Gyrotonic. Rufen Sie uns einfach heute zwischen 11 Uhr und 11.15 Uhr unter 023 77 190 an.

## GYROTONIC-INFOS

Für Sportler und Gestresste



Der Personal Trainer erklärt Demian (l.), wie er die Übung auf dem Pulley Tower richtig ausführt.



Konzentration und Vertrauen sind Grundelemente: Dörte lässt sich von Sebastian lenken. F. D. v. Loeper