

Text: Miriam und Sérgio Honório  
Bild: Sérgio Honório

### Der Name ist Programm

Das „Jumping Stretching Board“ ist zum Springen und Dehnen gedacht, es können aber auch sehr kraftvolle, stützende und hängende Übungen auf den Schlitten und den Barren durchgeführt werden.

### Königlich

Dem Archway diene als Vorbild eine Sprossenwand. Hier hängt man vorwiegend bei den Übungen in verschiedenen Positionen, aber auch einige stützende Übungen auf den Barren sind dabei. Es ist das Königsgerät des Gyrotonic Expansion Systems. Beide Geräte fordern enorm gutes Körpergefühl und hohen Kraft-einsatz.

### Die Aufrichtung ist des Menschen höchstes Gut ...

„Hast du schon einmal einen David von Leonardo mit krummem Rücken abgebildet gesehen? Oder das Urbild der perfekten Menschengestalt, den Gott Apollo?“ fragte mich Paul Horvath, der Bruder von Juliu Horvath, als ich ihn zur Sicherheit noch einmal nach der unterschiedlichen Sichtweise von Pilates und der Gyrotonic-Methode zum Thema Ausrichtung von Wirbelsäule und Becken befragte.

Die Gyrotonic-Methode schließt sich den Aussagen aus dem Yoga kommend an. Der Mensch strebt nach absoluter Aufrichtung durch eine vertikale Wirbelsäule. Wir wünschen uns Würde, Weitsichtigkeit, ein respektvolles Auftreten. Helden und Würdenträger werden durch die Jahrtausende hindurch aufrecht dargestellt. Ein offenes Gesicht und ein erhobenes Haupt vermitteln Klarheit und Offenheit, sie wecken Sympathie und Aufmerksamkeit. Streckung und Aufrichtung schenken Jugend und Vitalität, bringen uns dem Himmel näher, dem Geistigen und Göttlichen, wenn man so will. Unsere Aufrichtung unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen. Es macht den Menschen einzigartig und individuell.

Sprechen wir beim Pilates vom Erhalt der „natürlichen“ Kurven der Wirbelsäule als eine wichtige Stoßdämpferfunktion, welche sich aus einer „neutralen Beckenaufriechung“ ergeben, so strebt die Gyrotonic-Methode nach einer kurven-freien und geraden Wirbelsäule. Keine Kurven und Krümmungen sind nötig oder können als Stoßdämpfer fungieren. Es sind besonders die gesunden, elastischen und prallen Bandscheiben, die diese

Pufferfunktion innehaben. Diese werden durch ein bewegliches und kraftvolles Muskelkostüm und Bindegewebe unterstützt. Der Mensch wird mit gerader Wirbelsäule geboren. Durch die Schwerkraft, die körperlichen Belastungen und das Alter sackt der Mensch im Laufe seines Lebens in sich zusammen. Die Strukturen fangen an, sich zu verformen, und bilden langsam die bekannte S-Kurve. Diese Einwirkungen der Schwerkraft und einseitigen Belastungen stören die gleichmäßige Pulsation der Bandscheiben. Die Pulsation, welche eine wechselnde Be- und Entlastung der Bandscheibe bedeutet, garantiert die osmotische Ernährung und den Flüssigkeitsaustausch der Bandscheiben, damit diese elastisch und prall bleiben.

### Warum sollte der Mensch also sein Leben mit Krümmungen leben müssen?

Bisher konnte niemand die Frage nach dem „perfekten Krümmungsgrad“ der S-Kurve und den „perfekten Grad zwischen den Wirbelkörpern“ beantworten.

### Warum sollte die „neutrale Beckenaufriechung“, welche eine Verengung im Lendenwirbelsäulenbereich erzeugt, erhalten werden?

Das neutrale Becken im Pilates wird so definiert, dass im Stand das Schambein (lat: os pubis) und die beiden oberen vorderen Darmbeinstachel (lat: spina iliaca anterior superior (SIAS)) auf der Frontalebene liegen und sich beide SIAS auch auf der Horizontalebene befinden. Daraus ergeben sich die konkaven Kurven (Lordose) in der Lenden- und Halswirbelsäule und der konvexe Bogen (Kyphose) in der Brustwirbelsäule. Auch das Kreuzbein (Sacrum) und Steißbein (Coccyx) krümmen sich konvex. Der obere Abschluss des Kreuzbeines heißt Promontorium. An diesem wird im Durchschnitt eine Kippung des Kreuzbeines von 30 bis 60 Grad körpereinwärts gemessen.

Die Stellung des Beckens bei Gyrotonic wird als optimal definiert, wenn das Promontorium komplett aufrecht steht, also ohne Kippung in welche Richtung auch immer. Im Stehen wäre das Sakrum vertikal zur Beinachse ausgerichtet. Das bedeutet, dass das Steißbein weit nach vorne gezogen würde und sich die Biegung in der Lendenwirbelsäule ebenfalls komplett strecken kann. Dadurch bekommt die kritische und verletzungsgefährdete Stelle im Übergang von Kreuzbein und Lendenwirbelsäule mehr Platz und Beweglichkeit.



# Gyrotonic

## Jumping Stretching Board und Archway

Die beiden Gyrotonic-Geräte Jumping Stretching Board und Archway unterscheiden sich zu den anderen drei Geräten im Wesentlichen dadurch, dass sie auf Seilzüge, Federn und Kurbeln verzichten. Der gleichmäßige Widerstand entsteht ausschließlich durch die auf den Körper einwirkende Gravitationskraft.

Eine Ausnahme besteht im „Jumping Modus“, bei dem zusätzlich ein langes Gummiseil mit Feder den Absprung und die Landung erschweren kann. In den verschiedenen Positionen, die man an den Geräten einnehmen kann, ist die Schwierigkeit in der Ausführung meist schon ausreichend herausfordernd; somit sind keine zusätzlichen Widerstände mehr nötig. Beide Geräte fordern ein enorm gutes Körpergefühl und wirklich hohen Kräfteinsatz.