

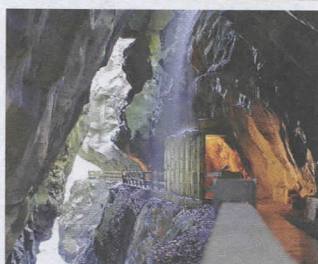
# Stil



**Spezial:  
Gesundheit**

## Konfusion um Kalorien

Wellness-  
Zentrum: Vor  
175 Jahren  
wurde Ragaz  
zu Bad Ragaz  
**28**



Innovative  
Sonnenpflege:  
Gut geschützt  
durch die  
Sommerzeit  
**26**



Hat das Stil? **6**

Rezept **14**

Wein-Keller **15**

Wanderung **19**

Sonntagsausflug **31**

# Ausgedehntes Training

Stärkung der Tiefenmuskulatur, Dehnung der Glieder, Straffung des Bindegewebes, immer im Einklang mit sich selbst: Gyrotonic vereint Tanz mit Schwimmen und Yoga

Wie ein Folterinstrument mutet das Gerät an, mit dem ich gleich Übungen zur Stärkung meines Rückens ausführen werde: eine Mischung aus Galgen und Streckbank. Tatsächlich aber zählt Gyrotonic zu den sanften und ganzheitlichen Methoden, die Muskeln zu trainieren, was auch zu seiner Entstehungsgeschichte passt. Nach einer Wirbelsäulenverletzung Ende der siebziger Jahre sieht sich der ungarisch-rumänischstämmige Juliu Horvath unfähig, den Beruf eines Tänzers weiter auszuüben. Er zieht sich ins Exil auf die Virgin Islands zurück und beginnt, an Möglichkeiten zu forschen, den Körper auf schonende Weise in Form zu

bringen und zu kräftigen, um wieder schmerzfrei leben zu können.

Entstanden ist eine Bewegungsform aus Yoga, Tai-Chi, Schwimmen und Tanz. Kombiniert mit einem dynamischen Atemrhythmus, werden die Übungen, ähnlich wie im Yoga, zu einer Ganzkörpererfahrung. Zurück in der Gesellschaft beginnt Horvath, in New York Gyrokinesis zu unterrichten, das auf Matten praktiziert wird, und findet auf Anhieb grossen Anklang in der lokalen Tanzszene. Der Bewegungspionier tüfelt weiter und eröffnet 1984 - ebenfalls in der Tanzmetropole - das erste Gyrotonic-Studio. Mit seinen selber entwickelten Trainingsapparaten führt man mithilfe von Schlaufen, Gewichten und unter-

schiedlich zusammensetzbaren Teilen flüssige und harmonische Bewegungen aus, die tatsächlich ans Tanzen erinnern und einem das Gefühl geben, in der Luft zu schwimmen. Ähnlich dem Pilates werden dabei die tiefen Muskeln trainiert. Doch während bei Pilates die Rücken- und Bauchregion zentral ist und Positionen gehalten werden, dreht es sich im Gyrotonic vor allem um die Wirbelsäule, und Stillstand gibt es hier nicht. Die Übungen werden in kreisenden oder wellenartigen Bewegungen ausgeführt, was die ganze Muskelkette trainiert. Tänzerische Eleganz wird allerdings erst durch viel Praxis erzielt, doch Erfolge erfährt man im Gyrotonic stetig.

Stellt in der ersten Lektion ein bewusstes gerades Dasitzen noch eine Herausforderung dar, gelingen in den folgenden Stunden die Abläufe geschmeidiger. Ohnehin sollte das Gyrotonic-Training als Prozess wahrgenommen werden. Sanja Belul, die sympathische Instruktorin vom Atelier Tanz in Zürich sagt: «Gyrotonic kann die eigene Körperwahrnehmung schärfen, und bereits ein aufrechteres Gehen bewirkt oft enorme Veränderung.» Und wirklich: Das rhythmische Dehnen und Neigen sowie die Unmengen von Sauerstoff, die durch den intensiven Atemfluss in den Organismus gelangen, zeigen Wirkung. Ich spüre eine neue Art von Leichtigkeit, als ich vom Gerät steige.

ANZEIGE



TÄGLICH 136 STUFEN  
SIND FÜR MICH  
DIE BESTE MEDIZIN.

Wir tun alles, damit Sie gesund bleiben und gesund werden.

Sie und wir verfolgen ein gemeinsames Ziel: Ihre beste Gesundheit. Darum unterstützen wir Sie in Ihrem aktiven Lebensstil mit Beiträgen von bis zu CHF 800.- für Bewegung, Ernährung und Entspannung. Mit dem neuen BENEVITA Bonusprogramm profitieren Sie zusätzlich von attraktiven Prämienrabatten. Sprechen Sie mit uns über Ihren persönlichen Versicherungsschutz. **Telefon 0800 80 90 80. swica.ch**

FÜR DIE BESTE MEDIZIN.

**SWICA**

Der Weg ist das Ziel.  
Um die Bewegungen so  
elegant ausführen zu  
können, braucht es Übung.



«Hat sich Gyrotonic in den USA längst etabliert, ist es bei uns noch eine Nischensportart, die langsam von einer breiteren Schicht entdeckt wird», sagt Belul. So gehören Profitänzer wie auch 70-jährige Rentnerinnen zu ihrem Klientel. Die Bewegungspädagogin rät am Anfang unbedingt zu Einzelstunden, in denen man die Grundlagen kennen- und Fehlbelastungen vorzubeugen lernt. Wem das Personal Training zu kostspielig ist, dem bietet sich im Atelier Tanz die Möglichkeit, Gyrokinesis in der Gruppe zu besuchen - eine gute Möglichkeit, die Dehnungen zu erleben, ehe man die luftige Leichtigkeit zu erreichen lernt, die Gyrotonic verspricht.  
*Alexandra Kojic*

## Wo gibt's Gyrotonic?

**Zürich**  
Atelier:Tanz  
[atelier-tanz.ch](http://atelier-tanz.ch)

Goodtraining  
[goodtraining.ch](http://goodtraining.ch)

**Bern**  
Drehpunkt  
[drehpunktbern.ch](http://drehpunktbern.ch)

**Basel**  
Studio für Gesang  
und Bewegung  
[gesangundbewegung.ch](http://gesangundbewegung.ch)

ANZEIGE

# TEAM 7

Gewinnen Sie  
einen Pfister  
Einkaufsgutschein  
im Wert von  
2000.-



**Team 7**  
Sonderausstellung  
13.4. - 6.6.2015

Magnum Ausziehtisch 3390.-  
statt 4687.- Wildeiche  
natur geölt (Europa), 220.027.2

F1 Freischwinger 449.-  
statt 699.- Leder/Metall,  
002.927.6

[pfister.ch/team7](http://pfister.ch/team7)

**Pfister**