GYROKINESIS®

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 entsprechend 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, Alltagstätigkeiten 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 Arbeitshaltungen 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

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.

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.

GYROKINESIS®

GYRO = spiraling | TONIC = tension | KINESIS = movement

WHAT IS GYROKINESIS®?

GYROKINESIS® is a holistic movement system that trains strength, flexibility, and coordination.

Seated on a stool, sitting or lying on a mat, kneeling, and standing, the body is moved in rhythmic sequences that gently massage and strengthen muscles and joints.

The spine is the central core of all movement. Corresponding with specific breathing patterns, it guides the body fluidly through exercises without holding static positions.

GYROKINESIS® is often referred to as dynamic yoga. The movement system is built around all possible motions of the spine:

- **Upright posture** – Elevation
- **Extension and flexion** – Arch and Curl
- **Rotation to the left and right** – Spiral and Twist
- **Side-bending to the left and right** – Sideways Arch

The resulting movements manifest as circles, spirals, ellipses, figure-eights, and waves.

As the practice progresses, these movements are combined and extended into the legs and arms.

The movement system utilizes the body's natural anatomy to train three-dimensionally. Movements are initiated directly from the spine.

The GYROKINESIS® method, as well as the Gyrotonic Expansion System, are registered trademarks worldwide to protect the system and methods from misuse. This ensures consistent quality for trainers and practitioners alike. Teacher training follows the same curriculum globally, concluding with official certification.



WHY GYROKINESIS®?

Tension is released, back and joint discomfort is relieved, and the body regains its supple mobility. It serves as an ideal complementary training for therapeutic measures, daily activities, and any sport.

A unique feature is that by stimulating energy meridians, internal organs, the nervous system, and energy pathways are addressed while boosting metabolism.

Through GYROKINESIS® training, the entire body becomes stronger and more agile. The exercises bring deeper tissue structures—such as fascia, muscles, tendons, and nerve tissues—into harmony.

The entire program is performed without equipment. Consequently, the learned exercises can easily be practiced at home or in the workplace to offset posture strain from sedentary habits.

GYROKINESIS® is typically practiced in group classes lasting 60 to 90 minutes. A certified trainer leads participants fluidly through continuous movement sequences.

“Upright posture is man's highest asset. It frees the body, clears the mind, and opens the heart. Complete freedom of movement brings health and happiness.”

Miriam Friedrich Honorio

WHO CREATED IT?

GYROKINESIS® was created by Juliu Horvath, a Hungarian-born dancer. Following a severe injury, he developed “Yoga for Dancers” in St. Thomas in the late 1970s. After returning to New York, he renamed it GYROKINESIS® and expanded it through the equipment-based Gyrotonic Expansion System.