

# UN GIRO fluido

## MOVIMENTO

Si chiama Gyrokinesis ed è stato inventato da un ex ballerino. Funziona per aumentare tono ed elasticità  
di Carmen Rolle

Il concetto chiave è fluidità, sia nei movimenti, che come onde si fondono uno nell'altro, sia nei risultati, che regalano un corpo più morbido. È Gyrokinesis®, una ginnastica dolce e piena di ritmo che comprende molti elementi dello yoga, della danza, del thai-chi e delle arti marziali. «La Gyrokinesis fa lavorare il corpo seguendo le naturali direzioni dei movimenti della colonna vertebrale e di tutte le articolazioni in generale, per mezzo di sollecitazioni ondulatorie e ritmiche», dice Alessia Re, insegnante del metodo. La tecnica è una sorta di yoga per danzatori, messa a punto da Juliu Horvath: ballerino romeno, rifugiato negli Stati Uniti.

Una carriera spezzata però da un grave infortunio. È proprio la sua lotta personale contro i dolori cronici, insieme a una profonda ricerca interiore, a portarlo allo sviluppo di Gyrokinesis. Il metodo, adatto a tutti, aiuta ad allentare le tensioni muscolari, a rendere fluidi e armonici i movimenti, a correggere le posture sbilanciate. La classe, che dura un'ora e mezzo, inizia con una fase di riscaldamento: un auto-massaggio e una semplice respirazione per risvegliare il corpo. Si passa quindi a lavorare sulla zona pelvica e la colonna vertebrale. «Nella pratica si usano strumenti molto semplici: un materassino e uno sgabello basso. I primi esercizi prevedono proprio l'uso dello sgabello: seduti, si opera sulla colonna facendo movimenti di mobilizzazione: estensione, flessione, torsioni». Gyrokinesis assomiglia più alla danza che allo yoga.

## Una macchina per nuotare danzando

Con i suoi studi, Horvath ha ideato anche un'interessante attrezzatura: il Gyrotonic Expansion System®. La particolarità del sistema consiste nella capacità di allungare il corpo e allo stesso tempo di potenziarlo, richiedendo uno sforzo minimo alla persona che lavora. Formata da una "torre" e da una panca, e da un complesso sistema di carrucole, tiranti e manopole, permette di simulare i movimenti del nuoto, della danza e del thai-chi. Grazie alla circolarità dei movimenti, fatti di spirali e ondulazioni, si riesce ad allungare la colonna vertebrale e a migliorare la scioltezza delle articolazioni e la forza muscolare. Creato per la preparazione atletica e la riabilitazione dei ballerini, in realtà il macchinario sta rivoluzionando il mondo del fitness. Grazie alla naturalezza dei movimenti ritmici, favorisce un benessere completo, di mente e corpo.

«Le posture non vengono mantenute a lungo, ma le posizioni sono collegate tra loro in modo armonioso facendo uso di appropriate tecniche di respirazione». Il respiro è infatti una parte importante della lezione: non solo aggiunge il ritmo e guida nell'esecuzione dei movimenti, ma crea ritmi cardiovascolari e aerobici diversi, a seconda dell'intensità e della velocità. La tecnica

prevede sistemi diversi di respiro, tutti profondi e addominali: stimolano il sistema nervoso, aprono i canali energetici e aiutano il corpo a eliminare le tossine. La particolarità del Gyrokinesis è la morbidezza e la libertà: benché uno degli obiettivi è, per esempio, promuovere l'allungamento, e raggiungere il proprio limite, l'indicazione è quella di non sforzarsi, ma arrivare dove ci si

sente. «Nelle fasi successive della lezione i movimenti si espandono e permettono di sciogliere le articolazioni, coinvolgendo i tendini e i muscoli in ogni direzione possibile. Il sistema parte dal bacino, considerato il centro fisico ed energetico, e agisce in progressione sul corpo intero, espandendosi dalla colonna vertebrale a tutte le articolazioni. Un percorso che segue sette direzioni di movimento naturale: avanti, dietro, sinistra, destra, torsione a sinistra, torsione a destra e circolare». Una parte importante è dedicata al lavoro a terra con una serie di esercizi variati e impegnativi che coinvolgono gli addominali e la schiena. «È un lavoro completo: tonifica, regala mobilità articolare, corregge posture sbagliate e fortifica la colonna vertebrale».