

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® wurde von Juliu Horvath entwickelt. Das Bewegungskonzept verkörpert die wichtigsten Elemente aus Yoga, Tanz und Thai Chi.

GYROKINESIS® trainiert die Gelenke und Muskeln systematisch und sanft durch rhythmische und wogende Bewegungen.

Die Wirbelsäule wird als zentraler Träger betrachtet, und durch harmonische wellen-, spiral-, und kreisförmige Bewegungen neue Flexibilität finden.

Die korrespondierenden Atemmuster für Übungssequenzen stimulieren das Nervensystem und öffnen die Körpermeridiane, wobei Schlacken und Giftstoffe vom Körper freigesetzt und durch das mit vermehrt Sauerstoff angereicherte Blut abtransportiert werden.

Durch fließende Bewegungen kommt es zu keinen statisch gehaltenen Körperstellungen und somit zu keinen überflüssigen Ablagerungen und Verspannungen.

Die Methode weckt auf natürliche Weise die Energie im Körper und hilft auch Lustlosigkeit und Schwere zu überwinden.

Das Training, welches in der Gruppe erfolgt, findet neben der sitzenden Position auch im Stand und im Liegen statt. Das gesamte Übungsprogramm wird ohne Geräte durchgeführt, somit können die erlernten Übungen teilweise auch zu Hause sowie am Arbeitsplatz zur Entspannung bei einseitigen Arbeitshaltungen angewandt werden.

Von der Methode profitieren Menschen aller Altersklassen und unterschiedlichen Lebensstils, als Therapieform bis hin zu Leistungstraining für Profisportler.