

GYROTONIC® un allenamento in 3D per ritrovare il benessere e la forma



Amato dalle star, unisce Yoga, Tai chi e danza, con movimenti “tridimensionali” che tonificano, danno energia e stimolano davvero tutte le parti del corpo

Fino a qualche anno fa veniva praticato solo da ballerini professionisti o prescritto in casi di riabilitazioni post-operatorie. Oggi il Gyrotonic® si sta sempre più affermando in tutto il mondo come nuovo wellness training, ovvero allenamento per il benessere, scelto da sportivi professionisti o amatoriali per esaltare l'eccellenza fisica e le performance, ma anche da chi vuole semplicemente mantenersi in forma e migliorare il proprio benessere psicofisico. Tra le fan più convinte, ci sono anche star internazionali come l'attrice Gwyneth Paltrow e la cantante Madonna, che anche al Gyrotonic® deve la sua splendida forma. La tecnica prevede torsioni fluide e circolari, movimenti in tutte le tre direzioni dello spazio che stimolano le diverse parti del corpo. Il tutto con variazioni di intensità e velocità di esecuzione sincronizzate di volta in volta con il respiro. Il concetto chiave è energia e fluidità, sia nei movimenti che si fondono uno nell'altro, sia nei risultati che regalano un corpo più energico e “morbido”. «Il Gyrotonic® è una tecnica di movimento originale e unica, piena di ritmo, che ha radici dallo Yoga, Tai Chi e dalla danza» spiega Guerrina Brizzi, fisioterapista e insegnante del metodo. «Le sequenze di esercizi di Gyrotonic® muovono il corpo seguendo le naturali direzioni dei movimenti tridimensionali della colonna vertebrale e di tutte le articolazioni in generale».

Cosa rende il Gyrotonic® unico rispetto ad altre discipline che promettono il benessere psicofisico? La particolarità della tecnica è dovuta agli attrezzi, Gyrotonic® Expansion System, formati da una “torre”, da una panca e da un complesso sistema di carrucole, tiranti e manopole. Disegnati dall'inventore Horvath permettono una totale libertà di movimento nei tre piani dello spazio, e non nei due piani come succede con la maggior parte delle altre discipline apparentemente simili, garantendo una distribuzione costante delle forze sull'apparato muscolare e alleggerendo da carichi e compressione il sistema articolare. Le sequenze di movimenti spirali e circolari scorrono insieme senza soluzione di continuità in ripetizioni ritmiche, ogni movimento sfocia in quello successivo in modo armonioso e sinergico alla respirazione.

Perché la respirazione è così importante?

Il respiro è una parte determinante della tecnica: non solo scandisce il ritmo e guida nell'esecuzione dei movimenti, ma crea un ritmo cardiovascolare diverso a seconda dell'intensità e della velocità. La tecnica prevede sistemi diversi di respiro, tutti profondi che nascono dal diaframma e sollecitano l'intero apparato

respiratorio, il sistema nervoso, aprono i canali energetici e aiutano a ritrovare nuova energia del corpo e della mente.

Dal punto di vista più strettamente fisico e di allenamento, invece, quali sono i benefici? È un lavoro completo che tonifica, regala mobilità articolare, energia fisica, corregge posture sbagliate e fortifica la colonna vertebrale. Il sistema parte dal bacino, considerato centro fisico ed energetico e agisce in progressione sul corpo intero, espandendosi dalla colonna vertebrale a tutte le articolazioni. È un percorso che segue cinque direzioni di movimento naturale tra "arc and curl, side bend, shift e spiral twist" (arco e curva, inclinazione laterale, traslazione, rotazione), una dinamica continua con esercizi vari e impegnativi che coinvolgono addominali, schiena, braccia e gambe.

Ma chiunque può praticarla?

Certamente. La tecnica è adatta a tutti, a chiunque voglia prendersi cura di se stesso, aiuta ad allentare le tensioni muscolari e allenare simultaneamente forza e flessibilità.

Le origini

Il Gyrotonic® è stato inventato all'inizio degli anni Ottanta negli Stati Uniti da Juliu Horvath, ex danzatore di origini ungheresi in seguito a un infortunio al tendine d'Achille, con l'obiettivo di rimettersi in sesto più velocemente

Occhio alla respirazione!

Ogni esercizio di Gyrotonic® è strettamente collegato e sincronizzato con un determinato tipo di respirazione, che deve svolgersi con un ritmo adeguato alle esigenze individuali. Questo tipo di respirazione è detto "ritmico-melodica" ed è importantissimo perché migliora la capacità polmonare, cardiovascolare e la resistenza.

GYRO sta ad indicare i movimenti circolari propri del sistema, TONIC indica il suono, la vibrazione, il tono del nostro corpo

a cura di MARIA CASTELLANO

Ha collaborato GUERRINA BRIZZI - Fisioterapista

Istruttore di GYROTONIC® presso il Centro Fisiформа di Bergamo