

Gyrokinesis®

La Gyrokinesis® è un modo totalmente nuovo di muoversi che dona forza, flessibilità ed equilibrio, tonifica e produce un aumento dei livelli di energia, inducendo a bruciare di più, inoltre rinforza la schiena e ne migliora la mobilità.

Coinvolge tutte le parti del corpo simultaneamente, anche gli organi interni. Induce a ripensare e a cambiare il modo in cui ci muoviamo nella vita quotidiana, così che i benefici si protraggano ben oltre la lezione.

Risultato?

Il core si rinforza, la postura migliora, i muscoli si definiscono, la pancia si appiattisce. E non solo. In una routine di esercizi dinamici la Gyrokinesis combina i benefici di rafforzamento del core del Pilates, la flessibilità dello yoga, la grazia della danza, la fluidità del nuoto e l'innalzamento di energia del Tai Chi.

Si basa su movimenti tridimensionali, incluse spirali e cerchi, che a differenza degli esercizi lineari (avanti-indietro e lato-lato) meglio ricalcano come ci si muove nella vita di tutti i giorni. Tali movimenti decomprimono le articolazioni e ne aumentano la mobilità.

Questo lavoro è molto efficace sia per prevenire sia per curare eventuali problematiche o traumi e quando ci si trova di fronte a blocchi specifici della colonna e/o della varie articolazioni.

L'energia aumenta, così come la consapevolezza del proprio corpo, il ritmo cardiaco ne è tonificato e ci si sente più alti e tonici.

BENEFICI della GYROKINESIS

- attraverso l'allungamento bilanciato e la tonificazione, praticati con un movimento fluido e dinamico, rinforza la muscolatura, le articolazioni e lo scheletro, prevenendo infortuni o riabilitando dopo eventi traumatici.
- decomprime i dischi intervertebrali rinforzando la muscolatura senza irrigidirla, bensì donando mobilità e tonicità insieme.
- conduce a una postura consapevole, corretta e funzionale.
- dà tonicità alla muscolatura rimodellandola in modo armonico.
- rinforza il pavimento pelvico.
- appiattisce la pancia.
- la respirazione specifica associata a ogni movimento permette di aumentare la resistenza fisica migliorando la capacità polmonare e il flusso arterioso.
- è il supporto ideale per qualsiasi pratica sportiva o per la danza, poiché l'allenamento totale del corpo, attraverso il bilanciamento della tonicità e della flessibilità, insieme alla decompressione della colonna e delle articolazioni, compensa lo stress fisico prodotto dalle varie pratiche.

CHI PUO' PRATICARLA

La Gyrokinesis non richiede un livello di allenamento per essere praticata, qualsiasi persona, a qualsiasi età, può seguire le lezioni e migliorare le proprie capacità procedendo per gradi. Atleti o

danzatori, partendo da un base di allenamento differente, ne possono beneficiare come supporto alla propria attività, riparando gli scompensi prodotti dall'allenamento specifico e incrementando le potenzialità del proprio corpo.

La Gyrokinesis fa parte della metodologia denominata Gyrotonic Expansion System®, creata da Juliu Horvath. Ex ginnasta ed ex ballerino, ora 75enne in splendida forma, a seguito di due gravi infortuni (tendine d'Achille e ernia vertebrale), interrompe la sua carriera e dedica la vita allo studio e all'elaborazione di un metodo in grado di donare benessere e bellezza al corpo, sia prevenendo sia curando problematiche e patologie.