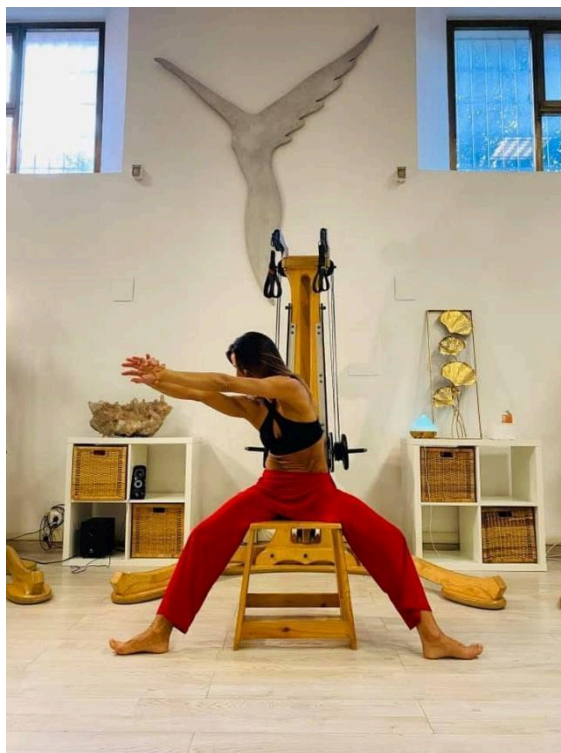


Il Movimento per la Vita

GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

a cura di Pietro Gagliardi, Master Trainer



Intorno alla seconda metà degli anni '70 **Juliu Horvath**, Principal Dancer del Teatro dell'Opera di Timisoara durante una tournée in Italia fuggì dal Teatro di Modena e a bordo di una macchina raggiunse Roma dove si rifugiò, rimanendo per qualche giorno nascosto, in Vaticano. Ottenuto asilo politico dallo Stato Italiano trascorse sei mesi in un campo profughi nei pressi di Latina per poi ottenere il lasciapassare per gli Stati Uniti d'America, di cui in poco tempo prese la cittadinanza e il Passaporto. A **New York** oltre a danzare nelle principali compagnie dell'epoca si dedicò ad approfondire un percorso di Yoga iniziato qualche anno prima in Romania. L'incontro con alcuni grandi Maestri gli fu di grande ispirazione al punto che decise di ritirarsi dal palcoscenico e si trasferì nelle Isole Vergini per concentrarsi sullo studio dello

Yoga ed elaborare un **Sistema di Movimento** che potesse sostenere la tecnica dei danzatori per aumentarne la capacità funzionale e per prevenire l'incidenza di infortuni provocati da una tecnica troppo usurante per la struttura fisica della maggior parte dei danzatori.

Nacque così lo Yoga per Danzatori quello che si può definire il capostipite del **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®**. Rientrato a New York aprì il primo Studio al mondo, il **White Cloud**, frequentato inizialmente esclusivamente da danzatori, ma in breve tempo si diffusero le testimonianze degli effetti straordinari che la pratica della tecnica, eseguita con macchinari di legno che ricordavano strumenti di tortura medievali, produceva a livello fisico mentale e spirituale e di lì a poco divenne un luogo frequentato dalle più disparate categorie di persone.

Negli anni il **Gyrotonic** si è diffuso in tutto il mondo e si sta affermando come una delle tecniche di riprogrammazione posturale attiva in grado di soddisfare le problematiche della maggior parte del pubblico che lo sceglie come pratica di allenamento.

Il **Gyrotonic**, dicevo prima, è stato definito da Horvath un **Sistema di Movimento**, basato su una didattica molto precisa che aiuta il corpo a ripristinare degli schemi motori naturali e universali, ma che devono essere proposti individualmente per rispettare le caratteristiche strutturali di ciascun individuo, influenzando non solo muscoli, tendini, legamenti e scheletro, ma andando ad impattare in maniera organica il **Sistema Fasciale** e di conseguenza la "Storia" fisica, mentale ed emozionale di ciascun individuo. Organizzato in sequenze di movimenti raggruppati in famiglie di esercizi eseguiti in catena cinetica chiusa, per connettere i diversi distretti del corpo

ha l'obiettivo di aumentarne la **capacità funzionale**. Ogni sequenza è associata ad un particolare schema respiratorio che ne facilita la stabilizzazione dinamica.

La meraviglia di questo sistema è che l'aspetto energetico che sta alla base del movimento, da cui è partito **Juliu Horvath** nell'osservazione del **corpo umano**, ma considerato tabù nella cultura occidentale, con il **Gyrotonic** diventa palese e concreto e lo possiamo osservare in ogni ambito attraverso il risveglio dei nostri sensi. Horvath parte da un assunto tipico delle discipline orientali che tutto ciò che si manifesta sul piano fisico ha un'attivazione sul piano energetico, per cui esiste un **allineamento energetico** prima che fisico e che il corpo fisico deve custodire e favorire il funzionamento, oltre che di tutti i **Sistemi Vitali** dell'uomo anche di quello **energetico**, definito da Horvath il sistema di attivazione della Vita stessa. Alla luce di questa visione il **Gyrotonic** diventa uno **strumento per educarci** a prenderci cura del nostro corpo in modo completo, perché andando avanti nella pratica si diventa più raffinati nell'osservazione di tutti i fenomeni fisici che si manifestano ad ogni azione che compiamo quotidianamente. Diventa naturale ricercare ed associare al movimento uno **stile di vita corretto**, dalla scelta dell'alimentazione a quella di trattamenti terapeutici orientati ad una visione olistica della salute; la continua attenzione consapevole rivolta all'interno di noi stessi, ha un impatto enorme sull'attenzione che rivolgiamo all'ambiente esterno e alle relazioni. Insomma, dietro la "Arte **dell'Esercizio Fisico**" **Juliu Horvath** ci stimola ad esplorare l'"Oltre" del movimento che si definisce in modo completo con la parola **VITA**.