

Vom „Buggelturne“ zu GYROTONIC®

Regula Sohm, Rechtsanwältin

Eigentlich war ich ein ganz normales bewegungsfreudiges Kind. Meine erste „Begegnung“ mit Rückenschmerzen hatte ich mit etwa acht Jahren auf dem Pausenplatz: Beim Herumtollen sprang mir ein anderes Kind von hinten auf den Rücken. Ich fiel und blieb bewegungsunfähig liegen. Ärztliche Abklärungen zeigten, dass ich an einer Skoliose litt, auch wenn damals niemand diesen Begriff offiziell verwendete. Ich hatte einfach einen „krummen Rücken“ und musste zu dessen Stärkung in ein spezielles Turnen, das für uns Schülerinnen und Schüler erklärermassen das „Buggelturnen“ war.

Es folgten keine weiteren spezifischen Abklärungen, die Sache war ja geklärt. Für mich war das über lange Jahre auch kein wirkliches Problem, war ich doch sehr sportlich und durch die regelmässige Bewegung waren die gelegentlich auftretenden Rückenschmerzen erträglich. Sie waren einfach Bestandteil meines Lebens und ich arrangierte mich damit. Erst im Erwachsenenleben wurde ich in meinem Bewegungsradius zusehends eingeschränkt. Es folgten zahlreiche Therapien bei Schul- und Alternativmedizinerinnen, die jeweils aber nur kurzzeitig Linderung brachten.

Per Zufall stiess ich im Internet auf ein Video über Gyrotonic®, das mich sofort faszinierte. Gyrotonic® ist ein Gerätetraining und basiert auf einem ganzheitlichen Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Es werden komplexe dreidimensionale Bewegungsabläufe in alle Richtungen ausgeführt und mit rhythmischer Atmung harmonisch verbunden.

Schon kurze Zeit später nahm ich meine erste Privatstunde. Um ganz ehrlich zu sein, ich empfand die Übungen mit der 3-dimensionalen Dehnung meiner Wirbelsäule als ziemlich anstrengend und nicht sehr angenehm. Und doch... meine Haltung verbesserte sich zusehends und die Schmerzen gingen zurück. Nicht ganz, v.a. wenn ich nicht re-

gelmässig trainierte, aber die Arztbesuche wurden seltener.

Mit der Zeit verspürte ich den Drang, die Möglichkeiten von Gyrotonic® umfassender kennenzulernen. So besuchte ich einen Pretrainerkurs, wo es mir richtig „den Ärmel reinnahm“. Ich beschloss, die ganze Trainerausbildung zu absolvieren. Es folgte ein intensives, anstrengendes und v.a. lehrreiches Jahr. Ich begann, Bewegungsabläufe besser zu verstehen, lernte Übungen kennen, an denen ich weiterwachsen konnte, und... ja, ich begann die Übungen mit all den Streckungen und Dehnungen auch zu geniessen. Heute ist Gyrotonic® ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben. Ich habe eine wirksame Trainingsmethode gefunden, welche die Beweglichkeit meiner Wirbelsäule nachhaltig verbessert und für mich ganz wichtig, weder an konstitutionelle Voraussetzungen noch ans Alter gebunden ist.

