

Text **Aure Farran**

Millorar la postura i la salut de la columna, aconseguir benestar i potenciar la mobilitat i la coordinació són alguns dels beneficis que serveixen de targeta de presentació al Gyrotonic, un mètode d'exercici físic que triomfa entre ballarins i esportistes

Moviment en SINCRONIA

Observo la noruega Sissel Drag executar els exercicis que la seva instructora, Michel Durtnell, li va xiuxiuejant. A la sala hi ha un ambient tranquil i relaxat, només interromput per les coordinades respiracions de la Sissel, i les lleugeres instruccions que li dicta en anglès la Michele. Estem assistint a una de les sessions de Gyrotonic que s'imparteixen a l'Estudi Durtnell de Barcelona (www.estudidurtnell.es). La Sissel practica aquest mètode des de fa més de 7 anys. El va descobrir a Noruega i quan es va traslladar a Barcelona ha seguit perfeccionant-lo, amb l'ajuda de la Michele. Concentrada, la Sissel segueix amb els seus moviments rotatoris, amb què treballa tot el cos, mentre la Michele m'explica què hi ha darrere d'aquest mètode.

Ella era ballarina i coreògrafa i va descobrir-lo a Londres. Era una assídua practicant de Pilates, i un dia es va creuar a la seva vida una màquina, la Pulley Tower, l'eix fonamental per a la pràctica del Gyrotonic. A Roma va fer la formació necessària per convertir-se en instructora i fa 10 anys va aterrar a Barcelona, on va obrir el seu estudi. "Em van fascinar els moviments circulars que et fa fer, el control de la respiració i la sensació d'extensió, d'estirament del cos, que tens quan el practiques. A més, et fa estar involucrat en el que fas", explica. I insisteix en aquest punt: "T'hi sents involucrat i això et fa gaudir de cada moviment. No és com a l'exèrcit, on els exercicis es fan de manera rutinària i inconscient -un, dos, un, dos-. Conscientment i activament has de fer exercici". I aquesta és la clau

perquè la cosa funcioni. "Cada exercici que fas, com de fet passa o hauria de passar en qualsevol cosa que facis a la vida, sempre surt millor si et concentres", precisa Durtnell.

Fluïdesa de moviments

El Gyrotonic el va inventar un ballari hongarès, Juliu Horvath, en el seu intent de recuperar-se d'unes lesions que li impedièien ballar. El mètode proposa un benestar integral que facilita els moviments del cos, estimula l'activitat cardiovascular, millora la circulació de la sang i condueix a un estat de relaxació. És un mètode que no només exercita tota la musculatura, com poden fer altres mètodes de treball, sinó que també fa treballar totes les articulacions del cos. És un sistema d'exercicis de moviments circulars, que es realitzen amb l'ajuda d'una màquina dissenyada per Horvath, i que incorpora principis bàsics d'altres disciplines com la dansa o el ioga. La Michele explica que els seus primers clients van ser ballarins: "Però el boca-orella va fer que a poc a poc també vinguessin altres persones amb lesions, per exemple amb lesions provocades per l'ús excessiu de l'ordinador. També persones amb lesions lumbars o hèrnies discals i, més darrerament, altres clients que simplement busquen assolir més flexibilitat o un cos més tonificat". Ara té clients de perfils molt variats i de totes les edats, ja que el fet de ser un exercici que es practica assegut fa que sigui molt accessible per a totes les edats.

El mètode proposa la realització d'un programa d'exercicis que està dominat



Coordinació La Michele assessorant la Sissel en un moviment. C. CALDERER

