

per moviments circulars, delicats i plens d'harmonia. Per entendre'l és necessari experimentar-lo personalment, ja que a primera vista sembla que no siguin gaire més que una sèrie de postures que mantenen el cos flexible. Però la constància porta a la perfecció i a poder assolir un canvi subtil en la manera d'encarar la vida, que comença, simplement, per un canvi de postura. "La primera part del treball es concentra molt en la columna vertebral, perquè sigui un eix equilibrat i fort. Es fa un treball amb moviments d'espatlles que dibuixen onades, arcs i corbes. Posteriorment es passa al treball amb les extremitats, començant per les cames i explorant totes les possibilitats de moviment, per fer després treball de braços i uns exercicis específics per enfortir els abdominals". Cada sessió es fa

adaptada a les característiques de la persona amb l'objectiu d'assolir un equilibri complet, dels peus al cap. A mesura que la persona va assolint més control del seu cos, es va intensificant el programa de treball. "I també hi juga un paper fonamental la respiració – assegura la Michele –, perquè és una manera de netejar el cos i eliminar toxines. Tots els exercicis impliquen una doble feina: esforç i estirament".

L'eina

Tota aquesta feina es fa a partir d'una màquina que a primera vista pot intimidar una mica. És la Pulley Tower, que va desenvolupar el mateix Horvath. Un artefacte de fusta que disposa de plats giratoris que es combinen amb un sistema de cordes, peses i politges. L'aparell per-

met fer moviment il·limitats basats en moviments circulars tridimensionals, expansius, i aquesta és la gran aportació del mètode. Algunes veus presenten el Gyrotonic com el mètode germà de Pilates, però Michele Durtnell, que els ha treballat tots dos, en reconeix algunes diferències substancials. "Tenen en comú que són mètodes de fer exercici saludable i conscient i que la respiració hi juga un paper important. Però hi ha aspectes que els diferencien. Com l'equip amb què es treballa. I Pilates treballa amb dues dimensions, i parla d'un exercici d'implosió, mentre que el Gyrotonic és tridimensional. Tenim un centre però d'aquí va tot a fora, amb moviments expansius". I insisteix que no hi ha un mètode millor que l'altre.

Sobre com Juliu Horvath va crear l'aparell costa discernir entre realitat i llegenda, ja que s'assegura que la inspiració li va arribar durant una passejada per Nova York. Va trobar-se dues cadires giratòries en un contenidor d'escombraries i se les va emportar al seu estudi. Allà va començar a jugar-hi, analitzant cadascun dels moviments que li permetien fer, fins que va veure que ho podia aplicar a la sèrie d'exercicis que estava desenvolupant. En una tarda va inventar una trentena dels exercicis bàsics del Gyrotonic.

No és 'fitness'

Com va passar en el seu moment amb un altre mètode, el Pilates, el Gyrotonic va guanyant adeptes, molts simplement utilitzant-lo com a activitat per mantenir-se en forma. Per això els que l'ensenyen insisteixen a recordar que principalment és un sistema terapèutic especialitzat, i així eviten que se'ls pengi l'etiqueta de *fitness* d'última generació. Recorden que la meta d'un entrenament amb aquest sistema és poder tenir un cos que actuï i reaccionï en el dia a dia de manera sana i orgànica. La recomanació de Michele Durtnell és fer-ne dues sessions setmanals per poder gaudir de tots els beneficis que aporta el mètode: "Més flexibilitat, tonificació, més moviment subtil de les articulacions i una clara millora postural. Tot plegat aporta una gran sensació de benestar. Després d'una sessió sentim més calma, es dorm millor i impera una sensació de més equilibri entre ment i cos". Com va dir el mateix Juliu Horvath, el seu mètode li permetia respondre a una màxima: "Vull música i poesia al meu cos i vull que hi arribin sense lluita".



MEDITACIÓ EN MOVIMENT

A.F.

Juliu Horvath va crear aquest mètode d'exercici físic a partir dels principis bàsics d'altres disciplines, com el ioga, el tai-txi, la dansa -que ell havia practicat durant anys com a primer ballarí en diverses companyies- i la natació.

La paraula *ioga* procedeix de l'arrel sànscrita *Yuj*, que significa *jou, unió, llaç, unitat, i vol representar, precisament, la unió de l'home amb la seva realitat superior. Aquest mètode té en compte la relació recíproca entre el cos i la ment i per mantenir aquest equilibri combina tots els moviments que necessitem per assegurar la salut física amb les tècniques de meditació que han d'assegurar la pau mental. És aquesta combinació de moviments la que va servir d'inspiració a Horvath.*

Per crear el seu propi mètode, l'hongarès també es va fixar en el tai-txi, una art marcial xinesa que comprèn una sèrie de moviments lents i que també es coneix com una art de meditació en moviment. La teoria i la pràctica del tai-txi es formulen d'acord amb molts dels principis de la medicina tradicional xinesa. Els que el practiquen en defensen les propietats terapèutiques i desestressants i el defineixen com un entrenament físic que es fa a través de conjunts basats en la coordinació i la relaxació més que en la tensió muscular. A aquest còctel d'inspiració, Horvath hi va afegir les particularitats de la dansa -que tan bé coneixia- i de la natació, l'esport que fa treballar el cos de manera més completa.

