



Artículos

Gyrotonic y Gyrokinesis- Entrevista a Silvia Guijarro *Entrevistas*



16-05-09

Silvia Guijarro es una gran conocedora de Gyrotonic y Gyrokinesis. FuentePilates le ha invitado a explicarnos en qué consiste y cómo se diferencia y asemeja con el Pilates. La entrevista es muy rica en contenido y

seguro que os aclara muchas ideas que tuiérais hasta ahora, confusas.

*Leído 69 veces
Tus Comentarios*

ENTREVISTA A SILVIA GUIJARRO

Tema: Introducción a la Gyrokinesis y el Gyrotonic

**F.P.- ¿Nos cuentas un poco tu historia en relación a la actividad física y trabajo corporal?
¿Como has conocido Gyrokinesis y Gyrotonic?**

S.G.- Nací en Madrid el 12 de Mayo de 1977. Comienzo mi trayectoria en el mundo de la danza a la edad de 11 años. Formada en ballet clásico, Danza moderna, claqué y posteriormente en interpretación trabajo como bailarina desde los 16 años. En 1996 me mudo a Londres con miras a una trayectoria profesional y trabajo en distintas compañías de danza clásica y moderna.

A raíz de una escoliosis en la columna vertebral que me diagnostican empiezo a investigar en técnicas y formas de trabajo que traten de compensar la desviación producida y que mejoren mi calidad de vida. Es ahí cuando **Gyrotonic** aparece en mi vida como si por alguna razón estuviese escrito. Conozco y pruebo el entonces llamado White Cloud que en un primer momento está muy dirigido a bailarines y que posteriormente se llamará **Gyrokinesis** y que es la base del trabajo del sistema **Gyrotonic Expansion System**.

En 1998 me traslado a Nueva York para conocer a Juliu Horvath , fundador del sistema, y tener la posibilidad de conocer y practicarlo de una manera más constante.

Buscar artículos

Categoría

...

Título

Contenido

Autor

Todos



Otros artículos relac

Entrevista a Juan Caste

Entrevistas 15-01-09

Juan Castellano, fisioterape experto en Pilates, compar nosotros su opinión acerca combinación de estas dos técnicas. [leer más...](#)

leic

Andrea Fu

Entrevista a Rael Isaco

Entrevistas 01-11-08

El fundador de BASI Pilates expone su visión y nos info las novedades en el sector [más...](#)

leic

Andrea Fu

Entrevista a Brent Ande

Entrevistas 27-09-08

Brent Anderson es líder en investigación del Pilates pa terapéuticos. Involucrado a con su organización, y con Brent comparte con Fuente sus opiniones sobre nuestro sector [leer más...](#)

leic

Andrea Fu

Entrevista a María Sánc González

Entrevistas 13-02-08

Entrevista a María Sánchez fisioterapeuta, instructora (experta en RPG y otras téc manuales. [leer más...](#)

Me enamoro del sistema y vuelvo a los pocos a meses a Madrid donde continué trabajando en ello.
Para complementar la terapia de movimiento con una terapia manual me formo como terapeuta de Shiatsu, una terapia que me convence por la simple idea de que trabaja todo el cuerpo y sus relaciones tanto físicas como a nivel energético.

Practico también otros sistemas como son Pilates, Yoga, y Franklin, que trabaja de una manera maravillosa sobre los movimientos óseos y el trabajo de imaginación... imágenes visuales, sonidos, mucho trabajo sensorial... pero es en 1996 cuando me decido por la formación de **Gyrotonic** y me certifico en **Gyrotonic Expansion System** formándome primero en **Gyrotonic** (trabajo con máquina) y posteriormente en **Gyrokinesis** (trabajo sin equipamiento).

En 2008 me especializo en el trabajo de Gyrotonic para Escoliosis en Berna, Suiza.
El trabajo que persigo es un trabajo dinámico, terapéutico y de toma de conciencia del cuerpo y de sus posibilidades.

Debe ser, o esa es mi idea, gratificante y enriquecedor en muchos sentidos.
Algo que nunca pensé que haría, enseñar, se ha convertido en algo que me encanta, y ver como la persona que tienes delante busca, descubre, siente y transforma es a todas las para mi lo más bonito de este trabajo.

Las clases de **Gyrotonic** son privadas, y existe la opción de hacer grupos para **Gyrokinesis** y sigo en continua formación con el Sistema.

Actualmente también estoy formándome como profesora de Yoga.

F.P.- ¿Puedes contarnos de qué se trata este método de trabajo corporal, y la diferencia entre ambos (tonic y kinesis)?

S.G.- Gyrotonic Expansion System es un sistema cuya metodología incorpora principios de la danza, tai chi, yoga, natación y la gimnasia deportiva.
Los 2 "hijos" del sistema son Gyrotonic (trabajo con equipamiento), la llamada Torre, y Gyrokinesis y esencia del método, (trabajo sin máquina).

GYROTONIC:



Gyrotonic se realiza con un equipamiento específico. Este equipamiento principal del sistema se llama Pulley Tower y más comúnmente la llamamos

leic

María Sánchez

Te gustaría public

Si quieres publicar algún puedes ponerte en cont nosotros en...





Fisiotraining
Fisioterapia y Entrenamiento Depo



Juncal Luque Ovejero
Fisioterapeuta
Colegiada nº 3906

ESPECIALISTA EN:

- Pilates
- RPG
- Articulación Temporomandibular
- Drenaje Linfático

Tel: 6204
e-mail: juncalluque@



Yogaymovimiento

"Torre".

Es un sistema cuya metodología permite a quienes lo practican, estirar y fortalecer la musculatura del cuerpo a la vez que estimula los tejidos, (tendones, ligamentos...) que envuelven a las articulaciones de todo el conjunto del cuerpo humano previniendo a éstas, de posibles lesiones.

A través de distintas familias de ejercicios, se realizan secuencias de movimientos sobre plataformas giratorias (hundle unit) y mediante poleas que movemos en tres dimensiones con pesos.

Los movimientos tienen una dirección más circular, en espiral y ondulatoria y parten de la columna vertebral y de nuestro "seed centre", centro semilla o fuente de energía vital.

Estas secuencias son sincronizadas con el correspondiente patrón de respiración creando así una mejor estimulación cardiovascular y previniendo los efectos del envejecimiento prematuro.

Gyrotonic ofrece una total libertad de movimiento en las 3 dimensiones con una sensación más esférica y aumentando la resistencia de nuestro espacio, siendo similar la sensación, a la que tenemos al movernos dentro del agua.

El concepto principal es el "Narrowing of the pelvis", con esta acción conseguimos conectar las articulaciones del cuerpo entre sí, conseguimos una mayor estabilidad, simetría y espacio interno y liberamos la zona lumbar de la compresión que normalmente ejercen las vertebrae entre sí, evitando así padecer hernias discales o protusiones.

GYROKINESIS:



Partiendo del llamado "white cloud" o yoga para bailarines que Juliu Horvarth, su creador desarrolló en los años 80, Gyrokinesis nació como una nueva forma de entender el cuerpo y sus posibilidades

para adaptarse a todo tipo de personas.

Partiendo de los 8 movimientos naturales de la columna vertebral y de la capacidad de las articulaciones del conjunto del cuerpo de moverse en el espacio, Gyrokinesis se convierte en una secuencia de posturas que no permanecen nunca paradas por demasiado tiempo sino que de una manera armónica a través del uso de la respiración, hilamos una con otra creando un trabajo más interno y global de cuerpo y mente y

generando un mayor bienestar en la persona.

La clave es la fluidez y la llave la intuición, la cual uno desarrolla a medida que se mueve y aprende a escuchar su cuerpo.

La clase comienza con un "Awakening of the senses" o despertar de los sentidos. Una preparación y estimulación de los sentidos y de todo el cuerpo que uno se hace a si mismo.

A continuación se trabaja en las distintas posiciones que el cuerpo adopta en el transcurso normal del día, sentado, tumbado y en pié.

F.P. Cuéntanos un poco de historia...

S.G.- En los años 80 y tras haber vivido en India y haber investigado en el mundo del Tai chi y del Yoga (del cual vienen casi todas las técnicas que actualmente se desarrollan en Occidente) Juliu Horvath, húngaro de nacimiento, gimnasta deportivo y bailarín, sufre una lesión en el tendón de aquiles de un pié que le obliga a abandonar su carrera, y es entonces cuando crea este sistema y empieza a impartirlo, practicarlo y remodelarlo en Nueva York donde se instala y abre el primer centro de **Gyrotonic Expansion System**.

Podría decirse que **Gyrotonic** es el Chi-kun occidentalizado y de este siglo, donde somos capaces de combinar conocimientos y ajustarlos a cada uno, y es par mí, una combinación perfecta de trabajo físico, energético, sensorial y mental.

F.P.- Nuestros lectores practican el método Pilates. ¿Cuáles son las similitudes y las diferencias entre ambos métodos?

S.G.- Pilates y Gyrotonic son en mi opinión 2 métodos de trabajo o terapia en movimiento que se combinan perfectamente y se complementan bien.

Ambos han cambiado el modo de pensar con respecto al "como hacer ejercicio", sustituyendo el trabajo que se realizaba en un Gimnasio convencional, por un trabajo de una mayor conciencia del cuerpo y de una forma más sana y global.

Ambos sistemas tienen objetivos similares sino iguales, los dos persiguen un control del centro, una mejor coordinación, un mejor tono muscular y articular, una mayor elongación y flexibilidad en la columna vertebral...la diferencia es quizás el modo de perseguirlo.

En Gyrotonic se busca una sensación más esférica del espacio que nos rodea , se dota al espacio de una resistencia y uno se mueve en las tres dimensiones, externa e internamente mientras que en Pilates las direcciones son más lineales, en 2 dimensiones.

En Gyrotonic se trabaja con una conexión de las articulaciones de todo el cuerpo con el centro y esta conexión se mantiene siempre en los movimientos que

se realizan para mantener la zona lumbar abierta y con un trabajo de pelvis neutra, nunca se trabaja de una manera disociada una única parte del cuerpo.

La energía se mueve en muchas direcciones a la vez y se oxigena mucho el cuerpo trabajando con distintas respiraciones que provienen del Yoga y no solo con respiración costal.

Toda la columna vertebral , desde cóccix al occipital (incluso a coronilla) busca el movimiento de "arco" (extensión) y de "curva" (flexión) , de inclinación lateral , y de rotación , buscamos estabilizar la pelvis pero no la fijamos y movemos desde la cintura, ésta es otra diferencia con respecto a pilates.

F.P.- ¿Qué cambios físicos, mentales y/o espirituales se experimentan?

S.G.- El cambio se produce, a mi modo de ver, en muchos sentidos.

Sobre todo se produce una toma de conciencia de que podemos hacernos, encontrarnos y ayudarnos a nosotros mismos a sentirnos mucho mejor.

Aprendemos a ser conscientes de cómo respiramos, de cómo nos movemos, vamos modificando poco a poco malos hábitos para encontrarnos mucho mejor y está claro en el momento que físicamente me encuentro mejor , me siento más agusto conmigo también, me gusta, quiero más y también a nivel energético y porqué no, más conectado con la naturaleza y con la parte un poquito más espiritual que a veces nos negamos a percibir.

F.P.- ¿Cuántas sesiones son recomendables a la semana?

S.G.- Se recomiendan 2 ó 3 sesiones semanales. Si no es posible, 1 sesión te hace conectar con el modo de trabajar y te libera de tensiones pero lo ideal es trabajar 2 veces en semana.

F.P.- ¿A partir de cuántas sesiones comienzan a notarse los beneficios?

S.G.- Lógicamente depende de la persona, cada uno trabaja y avanza de muy distinta manera pero yo diría que desde la primera sesión uno nota los beneficios.

F.P.- ¿Está dividido por niveles?

S.G.- Sí, hay un 1er nivel y un 2do nivel tanto de Gyrotonic como de Gyrokinesis pero el trabajo del primer nivel es tan extenso que puede llevar tiempo, yo diría que 2 años a un buen ritmo de trabajo y aún así puede no ser siquiera necesario trabajar ejercicios del nivel 2.

F.P.- ¿Cuál es el público que más lo demanda?

S.G.- El individuo de a pie. Personas con hernias discales y problemas típicos de columna.

La persona que pasa mucho tiempo sentado o lleva vida sedentaria.

Deportistas de élite que precisan un alto nivel de rendimiento.

Bailarines.

Personas de edades comprendidas entre los 30 y los 60 años con, lógicamente excepciones ya que también niños y ancianos pueden y de hecho, lo practican.

F.P.- ¿Hay alguna población en especial que se vea beneficiada sobre otras?

S.G.- Quizás los EE.UU por ser el país con mayor número de estudios y centros certificados con el método.

F.P.- ¿Cuál es el número máximo de personas en una sesión?

S.G.- Se puede trabajar en grupo pero lleva tiempo y el grupo debería ser muy reducido. Yo diría de 4 personas como máximo.

Lo ideal, privado sin lugar a dudas.

F.P.- ¿Existe en España capacitación para formarse como entrenador?

S.G.- Por el momento todavía la formación se realiza con profesores que vienen del extranjero ya que aún no hay nadie capacitado para formar a nuevos profesores.

El año que viene aquí en Madrid yo podré formar la primera parte del curso del nivel 1, el llamado Pre trainer, y creo que habrá otra segunda opción en Palma de Mallorca pero por el momento no hay Pre trainers en España.

F.P.- ¿Cómo es la clasificación de la formación?

S.G.- Para la info de la formación recomiendo que visiten la web oficial www.gyrotonic.com, en ella se explica el proceso de formación que es bastante complejo.

Resumiendo, sería un 1er curso llamado "Pre trainer" donde aprendes a "hacer tú" a moverte tú con la máquina, se cubren unas horas de práctica y a los 3 meses aproximadamente se hace el 2do curso llamado "Foundation Course" donde uno aprende los "táctiles" y a guiar y enseñar Gyrotonic ...y más prácticas con clientes.

Después se hace un examen "certificación" meses después donde ya uno es evaluado y certificado en el nivel 1.

Antes de este examen hay unas "Preview hours" obligatorias con un Master Trainer.

La licencia tiene que ser renovada cada 2 años a partir de entonces para poder seguir enseñando el sistema.

La formación en Gyrokinesis es independiente, es decir el proceso se repetiría por separado y uno se certificaría en el nivel 1 de Gyrokinesis.

F.P.- ¿Dónde puede darse?

S.G.- Visítad web oficial apartado Teacher Training. Yo aconsejo contactar a un instructor, o varios, que pueda recomendarte un buen Master Trainer y Pre trainer para dicha formación.

F.P.- Como entrenadora ¿cuál es tu visión de cara al futuro sobre esta técnica?

S.G.- El futuro lo veo con mucha mucha luz para el trabajo de Gyrotonic Expansion System pero no a tan gran escala.

Creo que nunca tendrá el impulso y la diversificación que ha tenido el método Pilates por ejemplo y opino que eso es más positivo que negativo por el bien del sistema por mantenerlo cuidado, protegido y controlado.

F.P.- Aprovecha para hacer el comentario que quieras

S.G.- Animo a todo tipo de persona a que pruebe este modo de trabajo, este sistema que a mi modo de ver tiene algo especial y de alguna manera espacial también!

Eso sí, es importante y básico que se produzca un buen entendimiento y una sensación de seguridad y confianza del paciente o alumno con su instructor... la persona merece sentirse agusto y aprender sin ser forzado para así poder desarrollar el camino correcto.

Y quisiera añadir que lo más interesante es conseguir que no sólo durante esa hora de trabajo en clase de Gyrotonic haga y haga bien, sino que de algún modo el día a día de la persona vaya cambiando y el resto del tiempo sea también un poco Gyrotonic y un poco más saludable y placentero.

Buen día cargado de espirales para todos!

F.P.- Muchas gracias, Silvia. Estamos seguros de que tus palabras despertarán mucho interés. Aquí tenéis los datos de Silvia, por si os pueden ser útiles:

Silvia Guijarro

Profesora certificada de Gyrotonic y Gyrokinesis. Madrid
www.silviaguijarro.com
silviamovimiento@gmail.com

Tus Comentarios

Sofía Sales Schmidt

Fin de artículo



