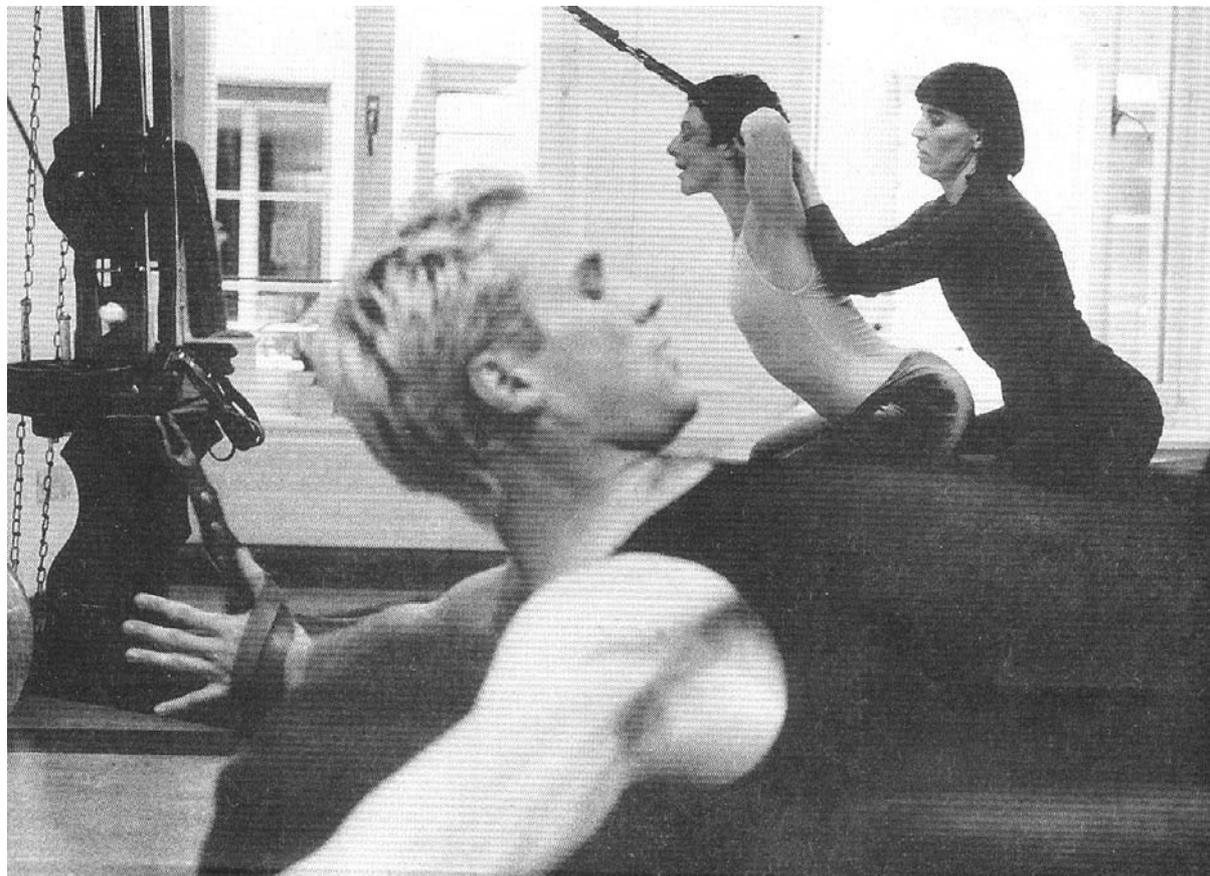


Sanftes Schwimmen im Raum

FITNESS I Noch ist White Cloud ein Geheimtip, der vorab Tanzschaffenden mit Amerika-Erfahrung bekannt ist. Doch das wird sich vermutlich ändern: Ein Besuch in Eliane Eichers White Cloud Studio in Bern zeigt, dass sich die effiziente Körperarbeit an der Yoga-Maschine auch für Therapiebedürftige und Laien eignet.



Jörg Weinöhl und Jessica Billeter vom Ballettensemble des Stadttheaters bern an der Yogamaschiene, begleitet von Eliane Eicher (hinten rechts).

Derzeit bieten in der Stadt Bern 40 Tanz- und Ballettschulen, 30 Fitness- und Bodybuilding-Studios sowie rund ein Dutzend Aerobic- und Gymnastikschulen ihre Trainings-, Bewegungsprogramme an. Bei diesem Angebot ist es schwierig, das Richtige auszuwählen, zumal immer Neues auftaucht. Einer der jüngsten Bewegungstrends heisst White Cloud. Bei White Cloud steht das körperlichen im Mittelpunkt. Nicht von ungefähr: Die Bewegungsmethode wurde von Ballettänzern erarbeitet, von Bewegungsprofis, die gewohnt sind, Bewegungsabläufe genau zu beobachten und auf ihre optimale Koordination und Flexibilität zu analysieren.

White Cloud ist auch unter dem Namen Gyrotonic Expansion System bekannt. Es wurde Anfang der achtziger Jahre von amerikanischen Schwimmer, Tänzer und Yogalehrer Juliu Horvath entwickelt. Die Bernerin Eliane Eicher hat bei ihm in New York studiert, nachdem sie bei Angèle und Friedrich Köhler; Geneviève Fallet und Annemarie Parekh zur Tänzerin und Tanzpädagogin ausgebildet wurde. Ihre Begeisterung über die Entdeckung von White Cloud war so gross, dass sie sich in Bern das erste White Cloud Studio der Schweiz zu eröffnen, in dem ausschliesslich nach dem original White Cloud gearbeitet wird. Das Besondere an White Cloud ist, dass sich die Bewegungsarbeit ebenso an professionelle Tänzerinnen, Tänzer und Sportler richtet wie an Laien aller Aiterstufen und Menschen mit körperlichen Stresssymptomen, bei denen die Bewegungsarbeit therapeutisch wirksam einsetzbar ist. «White Cloud entspricht jedem Grad an Geschmeidigkeit, jeder Körpergrösse und jedem Gewicht und vermittelt ein Bewegungsbewusstsein, das die Qualitäten des Tanzes mit jenen des jenen des Yogas vereint», sagt Eliane Eicher und» wollte es wissen und machte die Prohe aufs Exempel.

Die "Yoga-Maschine"

Die Atmosphäre in Studio beim Zytglogge ist angenehm, persönlich, hell und ruhig. Altes Mauerwerk und frisches weiss bilden den kreativen Rahmen für die eigentümliche Yoga-Maschinen, an denen die Bewegungsarbeit nach einem kurzen Einführungsgespräch beginnt.

Man setzt sich auf eines der multifunktionalen Geräte aus Holz, die von weiten wie eine Mischung aus Webstuhl, Hausorgel und Bodybuildingmaschine, und beginnt - wie ein Schwimmer im Raum - nach präziser Anleitung zwei Scheiben zu drehen, so als ginge es darum, aus unsichtbaren Körnern Mehl zu mahlen. In das leise Surren der Trainingsgewichte mischt sich nach und nach das rhythmische Ein und Aus des Atems.

Geführter Widerstand

Die Koordination von automatischen und bewusst geführten Bewegungsabläufen ist nicht einfach. Der leichte Widerstand, der ans Gehen im Wasser erinnert, irritiert auf Anhieb ein wenig. Doch schon nach wenigen Wiederholungen stellt sich durch die körperliche Aktivität ein schwebendes Bewegungsgefühl ein, dessen Wirkung sich nicht nur auf den Körper beschränkt. Von innen heraus scheint man zu einer Körpermelodie zu werden, frei wie im Flug und gleichzeitig in der Yogamaschine gebunden, wie eine Notenkette in einem Liniensystem. Dabei werden die Sehnen und Muskeln gefordert, aber nicht überfordert.

Alles vom Zentrum aus

The Art of Exercising ist ein Weg zum Wohlbefinden. Mit jeder Bewegung, deren Ursprung stets vom Zentrum aus geht und sich in symmetrischen Kreisen in die Extremitäten fortsetzt, werden die Muskeln, Gelenke und Glieder auf sanfte Weise gelockert, gedreht und gedehnt. «Zentrum bedeutet Hara: das koordinierte Zusammenspiel von Vorder- und Rückseite», erklärt Eliane Eicher. Sie weicht nicht von der Seite des Kunden, «arbeitet» mit ihm mit. Die intensive Betreuung macht Sinn: Ihrem geschulten Auge entgeht keine Ungleichmässigkeit, keine Blockierung, keine Verspannung oder Muskelschwäche, die eine falsche Bewegung bewirken könnte. Und sie scheint über einen unendlichen Fundus an neuen Übungen und kreativen Variationen zu verfügen, so dass man immer wieder neu beginnen kann.

Sanft und effizient

Die sanfte Arbeit an der Yoga-Maschine macht Spass. Sie unterscheidet sich grundsätzlich von jener leistungsorientierten an einer Kraftmaschine, wie man sie aus Fitnessstudios kennt. Auch wird nie nur eine Muskelgruppe beansprucht:

Die kreisförmigen Bewegungen stimulieren alle Körperteile, die Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe. Selbst die inneren Organe werden «massiert».

Wie auch bei der Alexander-Technik oder der Feldenkrais-Therapie wird die Wirbelsäule als zentrale, strukturgebende Mitte des Körpers aufgefasst: wenn hier Blockierungen auftreten, kann das unangenehme Auswirkungen auch in allen andern Bereichen auslösen. Eliane Eichers intensive und vielfältige Kenntnisse des Körpers - «ich gehe den Dingen auf den Grund» -, die sie sich in über dreissig-jähriger Erfahrung als Tänzerin und Tanzpädagogin in aller Welt erworben hat, kommen den verschiedenen Klienten voll zugut.

So verlassen nicht nur professionelle Tänzerinnen und Tänzer das Studio am Zibelegässil mit neuen Erkenntnissen über sich selbst und über die Beziehungen von Kraft und Beweglichkeit, Energie und Ausdauer, Gesundheit und Bewusstsein, sondern auch Laien. Es ist wohl nur noch eine Frage der Zeit, bis das Gyrotonic Expansion System, kurz GXS oder White Cloud genannt, als Kunst des Übens in Europa breiter bekannt wird.

Weitere Informationen

White Cloud Studio, Eliane Eicher, Zitelegässil 16, 3011 Bern, Telefon (031)3111331.

«Training, Kunst, Wissenschaft und Therapie»

WHITE CLOUD | Dr. Christian Larsen ist Arzt für Sportmedizin und nichtoperative Orthopädie und Begründer der Spiraldynamik. Er erachtet White Cloud als intelligente Art von Fitness.

«BUND»: Sie besuchen als Bewegungsspezialist regelmässig ein White Cloud Studio Weshalb?

Christian Larsen: Wer zwei-, dreimal pro Woche eine halbe Stunde ins Schwitzen kommt und schneller atmet, tut etwas für seine Gesundheit. Die positiven Auswirkungen auf Herz-Kreislauf und das Immunsystem sind erwiesen. Das ist für mich der Hauptgrund. Ein weiterer ist, dass ich Eliane Eicher als Beraterin medizinisch zur Seite stehe und sie eine ausgezeichnete Instruktorin ist.

Schwitzen und den Puls in die Höhe treiben kann man auch durch andere Trainingsmethoden. Weshalb ausgerechnet mit White Cloud?

Weil es eine intelligente Art von Fitness ist. Im White Cloud ist die Kombination zwischen Kraftentwicklung, Beweglichkeit und Ausdauer ideal. Ich muss nicht drei Sportarten hintereinander ausüben, um fit zu sein. Kein Velofahren, Stretching und zum Schluss noch Krafttraining. White Cloud allein genügt. Es ist effizienter und spart Zeit. Das ist mir wichtig.

White Cloud wird vor allem von professionellen Tänzerinnen und Tänzern ausgeübt.

Ja. Je professioneller jemand mit dem Körper arbeitet, desto mehr Sinn macht es für ihn, in ein White Cloud Studio zu gehen. Je spezialisierter jemand in seinem Bewegungsablauf ist, desto riskanter wird es, ihn in ein normales Studio zu schicken. White Cloud ist in dieser Hinsicht ideal, einerseits von den sanften dreidimensionalen Bewegungsabläufen her, aber auch hinsichtlich der individuellen und intensiven Betreuung. Die existiert zwar in andern Fitnessstudios auch, aber häufig nur auf dem Papier.

Gibt es Leute, für die White Cloud ungeeignet ist?

Theoretisch kann das jeder machen. Ich würde sogar mit körperlich Behinderten oder mit Gelähmten mit White Cloud arbeiten. Das Wie ist wichtiger als das Was. Entscheidend ist eine professionelle Supervision. Die Frage ist, welchen Stellenwert eine gute Betreuung für jemanden in seinem Leben hat und ob er auch bereit ist, dafür etwas auszugeben. Durch den Wald joggen braucht keine Betreuung und kostet nichts.

Wird White Cloud im Therapiefall von der Krankenkasse bezahlt?

Das ist zurzeit noch nicht geklärt. Wenn man dafür von der Zusatzversicherung einen Zustupf von 200 Franken bekäme, reicht das für drei White Cloud-Stunden. Das genügt nicht für den Lernprozess, der beim White Cloud wichtig ist. Man kann auch nicht in drei Stunden Klavierspielen lernen.

Wo spüren Sie persönlich die Wirkung des White Cloud?

Im verbesserten Wohlbefinden. Und in der Stütz Muskulatur: Mit den Twisters, in denen man die Scheiben nach rechts und links dreht, kommt man plötzlich an die kurzen Muskeln zwischen Rippen und Wirbelsäule, die man sonst nie braucht. Nicht mal ein Profitänzer. White-Cloud-Arbeit ist für mich faszinierend: Sie bietet in vielerlei Hinsicht ein gutes Instrument, weil sie sich dicht an den Schnittstellen zwischen funktionellem Training, Kunst, Wissenschaft und Therapie bewegt.

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888
F: +41 (0)878 886 889
E: zuerich@spiraldynamik.com
Internet: www.spiraldynamik.com