

Was macht eigentlich Natalia Kalinichenko?

Die ehemalige Erste Solistin des Bayerischen Staatsballetts unterrichtet in ihrer Ballettschule Gyrokinesis - Gyrotonic

Veröffentlicht am 01.11.2016, von Gastbeitrag

Starnberg - Von Sabine Kippenberg

Die Bezeichnung Gyrotonic hat nichts mit einem Longdrink, wie z.B. Gin and Tonic zu tun, wie man vielleicht vermuten könnte. Gyrotonic beschreibt eine meditativähnliche Bewegungsart aus der eigenen Achse heraus, von der gerade Tänzer besonders profitieren.

Die Bewegungslehre mit ihren fernöstlichen Einflüssen aus Yoga, Tai Chi, Tanz und Kampfsportarten ist dem ehemaligen Tänzer Juliu Horvath zu verdanken. 1942 im rumänischen Temeschburg geboren, entwickelte und unterrichtete der ungarisch-deutsche Tänzer nach seiner aktiven Tanzkarriere in den frühen 1980er Jahren sein „Yoga für Tänzer“, heute bekannt unter der Bezeichnung Gyrokinesis. Vor allem in Tänzerkreisen verbreitet, wird diese Bewegungsart trainingsbegleitend oder auch als Reha-Maßnahme eingesetzt. So profitiert beispielsweise auch das Bayerische Staatsballett einmal pro Woche von diesem nachhaltigen Bewegungskonzept, das Bestandteil der medizinischen Betreuung ist. „Anatomische Intelligenz“, lautet das Credo des Instituts für Tanzmedizin – nicht nur für Tänzer. Gyrokinesis ist mittlerweile fester Bestandteil vieler Gesundheitsprogramme, dient sowohl der Entspannung, hilft aber auch bei Burnouts. Maximale Flexibilität, Kraft, Koordination, Gleichgewichtsschulung bei minimaler Belastung der Gelenke, bilden buchstäblich das Rückgrat dieses spiraldynamischen Bewegungskonzeptes, das Blockaden im Körper löst, zur Kräftigung der Wirbelsäule beiträgt und positive Energie freisetzt. Wer sich mit dieser Bewegungslehre befasst, wird neben dem Begriff Gyrokinesis auch die Bezeichnung Gyrotonic finden.

Gyrokinesis – einzeln oder in der Gruppe am Boden oder auf dem Hocker ohne Geräte – und Gyrotonics mit eigens dafür entwickelten Geräten, beide Disziplinen stehen für ein ganzheitliches Bewegungskonzept, in dem dreidimensionale, in sich geschlossene, organische Bewegungsabläufe übrigens oft ohne Musik durchgeführt werden. Sie folgen einem melodisch-rhythmischen Ablauf, der mit bewusstem Atmen in Einklang steht.

Auch Natalia Kalinichenko ist von dieser Bewegungslehre begeistert und hat nach ihrer aktiven Tanzkarriere eine Ausbildung zur Gyrokinesis- und Gyrotonictrainerin absolviert. Die 1975 in Tadschikistan geborene Kalinichenko erhielt als Dreieinhalbjährige in ihrer Heimat zunächst Ballettunterricht, wurde als Zirkusartistin ausgebildet und war bereits mit sechs Jahren als Hochtrapez- und Schlangenkind regional bekannt. Im Alter von zehn Jahren begann sie an der Staatlichen Ballettakademie Kiew ihre professionelle Tanzausbildung und wurde nach ihrem Abschluss sofort an die Staatsoper Kiew engagiert. Erfolgreiche Teilnahmen an Wettbewerben schlossen sich an, danach tanzte Kalinichenko drei Jahre bei Youri Vámos in Düsseldorf, bevor Ivan Liška sie 2003 für das Bayerische Staatsballett verpflichtete, wo sie bis 2012 als Erste Solistin engagiert war.

Als ehemalige Spitzentänzerin unterrichtet Natalia Kalinichenko neben Ballett auch Gyrokinesis und Gyrotonics. Alle zwei Jahre muss Kalinichenko ihre Kenntnisse in den Bereichen Gyrokinesis- und Gyrotonic unter Beweis stellen, was die Komplexität und den Facettenreichtum dieser Bewegungsidee einmal mehr deutlich macht. Wie sehr Gyrokinesis und Gyrotonic gerade mit dem zeitgenössischen Tanz in Beziehung, im gegenseitigen Austausch stehen, erklärt mir Natalia Kalinichenko, die dabei auf Forsythes Arbeiten Bezug nimmt. Die Vielschichtigkeit dieses „Yoga für Tänzer“ spiegelt sich auch in der Begrifflichkeit wider: Hinter dem Präfix Gyros stehen Begriffe wie Kreisel, Spirale – Bezeichnungen, die das Dreidimensionale, das Spiralförmige und die kreisenden Bewegungen von Gyrokinesis und Gyrotonics nicht treffender charakterisieren können.

Weitere Informationen: Natalia Kalinichenko



Natalia Kalinichenko unterrichtet Gyrokinesis und Gyrotonics
© Axel Wagner



Natalia Kalinichenko unterrichtet Gyrokinesis und Gyrotonics
© Axel Wagner



Natalia Kalinichenko unterrichtet Gyrokinesis und Gyrotonics
© Axel Wagner



Natalia Kalinichenko unterrichtet Gyrokinesis und Gyrotonics
© Axel Wagner