

Hogeschool Antwerpen
Departement Dramatische Kunst Muziek en Dans
Hoger Instituut voor Dans
Initiële Lerarenopleiding
Academiejaar 2006-2007

**EEN VERGELIJKENDE STUDIE TUSSEN
DE PILATES-METHODE
EN DE
GYROTONIC[®] METHODE.**

Paper voorgelegd ter verkrijgen van
Het diploma Leraar Dans
Door Greet Boterman
Promotor: mevr. Hilde Quix

**Gyrotonic®, Gyrokinesis®, Gyrotonic Expansion System®, Gyrotoner TM are
registered trademarks of Gyrotonic Sales Corporation and are used with their
permission.**

Woord vooraf

Eerst en vooral wil ik mijn mentor, mevr. Hilde Quix bedanken, die mijn werk in goede banen leidde. Ze hielp me door bepaalde te volgen regels op te frissen, een kader te maken voor het onderzoek en tips te geven om alles tot een geheel te verwerken. Haar hulp is steeds constructief geweest.

Graag zou ik ook een dankwoord willen geven aan mijn moeder die mij steeds in raad en daad heeft bijgestaan in het schrijven van deze thesis. Door mijn jarenlang verblijf in Engelstalige landen is voor mij schrijven in het Nederlands niet evident. Zij heeft alles steeds met geduld keer op keer nagelezen.

De vele mensen die mijn enquêtes hebben ingevuld zijn natuurlijk ook onmisbaar. Zonder hen zou ik mijn onderzoek nooit hebben kunnen uitvoeren.

Ik heb genoten van dit onderzoek, ik hoop u ook.

Inhoudstafel

Woord vooraf	1
Inhoudstafel	2
Inleiding	4
1 Pilates	6
1.1 Wie was Joseph Hubertus Pilates?	6
1.2 De principes van de Pilates techniek	7
▪ Ademhaling	7
▪ Centrum of “Powerhouse”	8
▪ Concentratie	10
▪ Precisie of nauwkeurigheid	10
▪ Beheersing of controle	10
▪ Vloeiende beweging	10
▪ Coördinatie	11
▪ Ontspanning	11
▪ Uithoudingsvermogen	11
1.3 Hoe werkt de Pilates-methode?	12
1.4 Een aantal specifieke voordelen gericht naar de noden van de professionele danser. 13	
2 Gyrotonic®	17
2.1 Wie is Julio Horvath?	17
2.2 De principes van het Gyrotonic Expansion System®	19
▪ Ademhaling	19
▪ “Narrowing of the pelvis” of bekkenvernauwing	20
▪ “Creating stability through contrast”	20
▪ “Creating space in the joints”	21
▪ “Action causes reaction”	21
▪ “Intention is the driving force”	21
▪ “Rhythmic melody and uninterrupted fluidity”	22
2.3 Hoe werkt de Gyrotonic® methode?	23
2.4 Een aantal specifieke voordelen gericht naar professionele dansers	24
3 Literaire vergelijking tussen Pilates en Gyrotonic®	27
3.1 Joseph Pilates and Julio Horvath	27
3.2 De basisprincipes van beide systemen	27
3.3 Hoe werken beide systemen?	29
3.4 Specifieke voordelen gericht naar de noden van de professionele danser	30
3.5 Samenvattend een overzicht van bovenstaande vergelijking	32
3.5.1 De basisprincipes van beide systemen	32
3.5.2 Werking van beide systemen	32
3.5.3 Specifieke voordelen gericht naar de noden van de professionele danser	33
4 De enquête	34
4.1 Het opstellen van de enquête	34
4.1.1 Doelgroep	34
4.1.2 Het opstellen van de vragenlijsten	34
4.1.3 Inhoud van de vragenlijst	35
4.2 De verwerking van de enquête	36
4.2.1 Vraag 1 en 2: Leeftijd en geslacht van de personen die de enquête ingevuld terugstuurd	37

4.2.2	Vraag 3: Het type danser volgens leeftijd.	40
4.2.3	Vraag 4: Aantal jaren ervaring met de desbetreffende techniek.	42
4.2.4	Vraag 5 : Pilates en/of Gyrotonic® gevolgd in de opleiding.....	46
4.2.5	Vraag 6: welke principes vindt men eigen aan de techniek.	48
4.2.6	Vraag 7: kenmerken van de beoefende techniek.....	52
4.2.7	Vraag 8: specifieke voordelen voor dansers.	55
4.2.8	Vraag 9 en 10: Welke methode werkt het beste voor het voorkomen van kwetsuren / herstellen van kwetsuren.....	60
4.2.9	Vraag 11: Waarom heb je besloten Pilates te volgen.....	60
4.2.10	Vraag 12: Waarom heb je besloten Gyrotonic® te volgen.	61
5	Besluit.....	63
	Bijlagen:	65
	Bibliografie.....	73

Inleiding

In dit werk wil ik een vergelijkende studie maken over 2 methodes voor dansers namelijk enerzijds de Pilates techniek, anderzijds de Gyrotonic® techniek.

De Pilates-methode is al redelijk gekend, het is ook al een aantal jaren oud. Zowel dansers als niet-dansers gebruiken het. Het staat gekend als een systeem dat het lichaam een juiste houding geeft, kwetsuren helpt voorkomen en een herstellingsproces na blessure kan ondersteunen.

Gyrotonic® is nog minder gekend, (zeker in België) en is een jonger systeem. Het wordt gebruikt door zowel dansers als niet-dansers en staat ook gekend als een systeem dat de lichaamshouding verbetert, kwetsuren helpt voorkomen en een herstellingsproces kan ondersteunen.

Zelf beoefen ik al zo'n 13 jaar Pilates techniek. Het heeft me steeds geholpen mijn lichaam en geest in balans te houden en een carrière te kunnen opbouwen zonder kwetsuren. Een vijftal jaren geleden ben ik ook begonnen met Gyrotonic®. Waarom? Het was "het nieuwe ding", dus wou ik dat zeker eens proberen. Gyrotonic® gaf me iets dat Pilates me niet gaf. Een vrijer gevoel van bewegen, een betere darmwerking, minder spanning in bepaalde gewrichten.

Ik genoot van beide systemen. Spijtig genoeg ondervond ik dat deze 2 systemen heel ver van elkaar werden gehouden door desbetreffende mensen. Ofwel was je een aanhanger van Pilates, ofwel van Gyrotonic®.

In mijn studio geef ik beide. Al te vaak krijg ik de vraag: "Wat is het verschil tussen beide systemen? Welke raad je aan en waarom?" Die vragen vond ik echt moeilijk om juist te beantwoorden. Vandaar deze studie.

Het eerste hoofdstuk behandelt de Pilates-methode.

Er wordt gekeken naar Joseph Pilates zelf en hoe hij zijn systeem heeft ontwikkeld. De principes worden besproken en hoe het systeem in zijn werk gaat. Specifieke voordelen voor dansers worden aangehaald daar ik deze studie wil toespitsen op professionele dansers.

In het tweede hoofdstuk gebeurt juist hetzelfde met het Gyrotonic® systeem. Hoe Julio Horvath tot het ontwikkelen kwam van deze methode, de principes die hierbij worden toegepast en de specifieke voordelen voor de professionele danser. Hierbij heb ik bewust gekozen bepaalde termen niet te vertalen, om deze geen verkeerde interpretatie te geven. Bij de Pilates methode was dit minder een probleem omdat er reeds Nederlandse literatuur over bestaat. Voor Gyrotonic® is dit minder het geval.

In het derde hoofdstuk wordt er een vergelijking gemaakt op basis van wat er in de vorig hoofdstukken is geschreven (Sommige principes gelden voor beide methodes, andere principes zijn gebonden aan dat bepaald systeem.). Deze hoofdstukken zijn gebaseerd op wat er te vinden is in de literatuur. Over de Pilates methode is er reeds heel wat gepubliceerd. Dit is het tegendeel voor de Gyrotonic® methode. De meeste informatie hierover heb ik gevonden via het internet en mijn cursussen van de lerarenopleiding in de Gyrotonic® methode.

Na mijn literaire vergelijking heb ik de resultaten hiervan getoetst aan de praktijk via een vragenlijst gericht aan professionele dansers (zie bijlage 1, 2 en 3). Wordt wat er geschreven staat in de boeken ook zo ervaren in de praktijk? De resultaten van dit onderzoek worden besproken in hoofdstuk nummer vier.

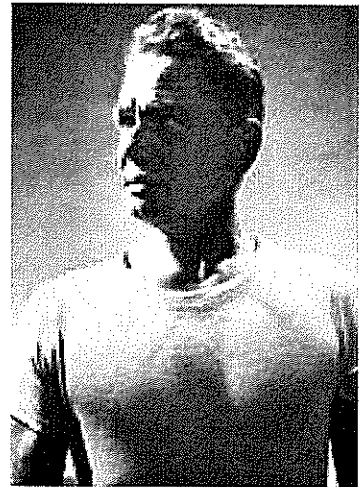
Als laatste volgt hierna nog het besluit waarin de resultaten van de studie op een rijtje worden gezet.

1 Pilates

In dit hoofdstuk wordt er eerst gekeken wie Joseph Hubertus Pilates was en hoe hij tot de ontwikkeling van zijn techniek is gekomen. Dit wordt gevolgd door het ontleden van zijn methode: de principes, hoe de methode juist te werk gaat en welke specifieke voordelen de professionele danser hieruit kan halen.

1.1 Wie was Joseph Hubertus Pilates?

Joseph Hubertus Pilates is, zoals duidelijk blijkt uit zijn naam, de stichter van de Pilates techniek. Hij werd geboren in Dusseldorf (Duitsland) in 1880, zijn ouders waren van Griekse afkomst. Als kind had hij te kampen met vele ziektes (o.a. astma, reumatische koorts en rachitis) die hem op zoek deden gaan naar een manier om zowel lichamelijk als mentaal sterk te worden. Hij legde zich toe op o.a. gymnastiek, skiën, worstelen, duiken en boksen. Zijn lichaam werd er sterker door en hij begon een grotere belangstelling te krijgen in het lichaam zelf, vooral in het spierstelsel. Daarnaast hield hij zich bezig met Oosterse technieken zoals karate en yoga. Hij bracht de Westerse en Oosterse disciplines tezamen om zijn 'lichaam-geest' -concept te ontwikkelen dat aan de basis zou liggen van zijn systeem dat toen "Contrologie" heette.



In 1912 verhuisde hij naar Engeland waar hij zich toelegde op boksen en zelfverdediging. Hij maakte soms een kleine bijverdienste als circusartiest. Bij het uitbreken van de oorlog tussen Duitsland en Engeland werd hij als Duitse onderdaan opgesloten samen met andere landgenoten. Tijdens zijn gevangenschap maakte hij zich nuttig als verpleger. Het was deze ervaring die hem de kans gaf zijn methode verder uit te bouwen. Hij gebruikte bedden en meubels, leren riemen en springveren om zijn oefeningen te kunnen toepassen op de patiënten en hen zo terug spierkracht bij te brengen. Dit was het begin van de ontwikkeling van de toestellen die men nu in de meeste Pilates studio's vindt. Sommige boeken beweren ook dat het door zijn oefeningen kwam dat de gevangenen geen last hadden van de griep epidemie van 1918, die aan duizenden mensen het leven kostte alsook van andere ziektes veroorzaakt door het leven van vele mensen in een kleine ruimte. Door deze experimenten werd het voor Joseph duidelijk hoe belangrijk het was het centrum van het lichaam te versterken. Dan pas zouden de ledematen vloeiend en zonder belemmering kunnen bewegen. Dit principe is nu nog steeds de basis van zijn techniek.

Terug in Duitsland trok zijn techniek de aandacht van dansers maar ook van de Hamburgse politie die wou dat hij het Duitse leger ging trainen. Toen werd het voor hem te heet en besloot hij zijn vaderland te verlaten. Hij koos voor Amerika. Op de bootreis ontmoette hij zijn toekomstige vrouw Clara. Zij was verpleegster van beroep maar zou al gauw de rechterhand van Joseph worden. Terwijl hij zich bezighield met het ontwikkelen van zijn machines en oefeningen zorgde Clara voor de bekendmaking van zijn oefenmethode.

In 1926 openden zij samen de eerste Pilates studio in New York City. Deze was gelegen in hetzelfde gebouw waar het New York City Ballet huisde. Het gewone publiek alsook acteurs, sporters en mensen die afhankelijk waren van een goede conditie kwamen al gauw op bezoek. Het duurde niet lang vooraleer ook de dansers hun weg vonden naar de studio. Dit nieuwe oefensysteem beoogde fitheid, lenigheid, spiertonus, kracht, vitaliteit en een betere lichaamshouding, maar belangrijker nog: het bracht harmonie tussen lichaam en geest. Vooral Martha Graham en George Balanchine stuurden hun dansers naar Pilates.

Pas later werd zijn methode ook gekend in de wereld van de fysiotherapeuten en chiropractors die de principes van zijn methode toepassen als een doeltreffend revalidatiemiddel. In 1945 verscheen zijn boek "Return to life" waarin hij zijn methode, de oefeningen en de filosofie achter zijn techniek, beschreef. Joseph Pilates stierf in 1967 op de leeftijd van 87 jaar door een brand in zijn studio. Zijn idee van gezond zijn is:

*"The attainment and maintenance of a uniformly developed body with a sound mind fully capable of naturally, easily, and satisfactorily performing our many and varied daily tasks with spontaneous zest and pleasure."*¹

1.2 De principes van de Pilates techniek.

Tijdens het uitvoeren van de oefeningen worden steeds een aantal aandachtspunten toegepast. Deze punten maken het verschil tussen vb. een buikspieroefening in de gym of een buikspieroefening in een Pilates studio.

▪ Ademhaling

Bij het inademen door de neus worden de flanken of de onderste delen van de longen zijwaarts opengezet. Het uitademen gebeurt door de mond. Hierbij komen de ribben terug tezamen en wordt de navel naar de ruggengraat toe getrokken. Het is belangrijk dat de buik niet naar boven komt.

Als we even kijken naar de anatomie zien we dat er onderaan in de longen meer longblaasjes zijn (alveoli, zie fig.1) waar er meer overgangen zijn via haarvaatjes naar de aders waardoor er meer zuurstof in het lichaam terecht kan komen dan vb. door het ademen in het bovenste gedeelte van de longen.²

Deze bewuste ademhaling zorgt voor meer zuurstof in het lichaam waardoor er een betere hersenfunctie en een betere bloedsomloop plaatsvindt. Afvalstoffen worden hierdoor beter afgevoerd. Rustig ademen helpt de symptomen van stress te verdrijven. Het heeft een rustgevend effect en er is een grotere concentratie naar het lichaam toe aanwezig.

De ademhaling bepaalt mee het tempo van de oefeningen en wordt dus bewust toegepast bij elke oefening. Er wordt uitgeademd bij de actie van de beweging. Zo worden de buikspieren gebruikt en wordt de ruggengraat verlengd bij elke inspanning.

¹ Bron: <http://health.enotes.com/alternative-medicine-encyclopedia/pilates>, Joseph Pilates

² RAMA, S.: BALLENTINE, R.: HYMES, A. Science of Breath, A Practical Guide, p23)

Bij de meeste oefeningen wordt deze rustige ademhaling toegepast. Bij oefeningen met een iets scherper karakter (zoals de hundreds) wordt de “percussive breathing” toegepast. Hierbij wordt er in stukjes in- en uitgeademd.

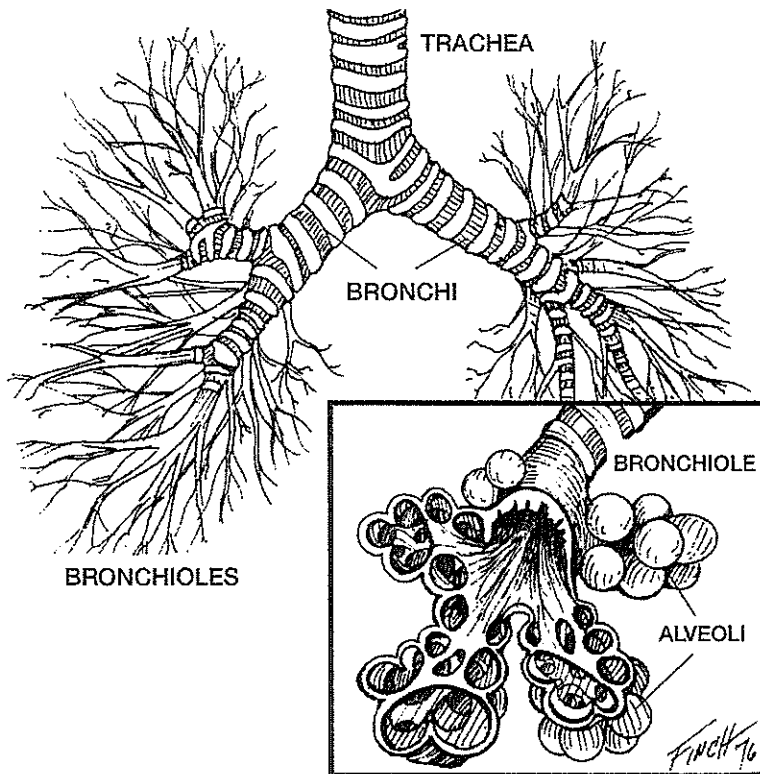


Fig 1: Alveoli

▪ **Centrum of “Powerhouse”**

Het ‘Powerhouse’ zoals Pilates het noemde, ligt tussen de navel en het pubisbeen of schaambeen. De buikspieren (vooral de diepliggende m. transversus abdominis, zie fig.2), middenrif of diafragma, lage rugspieren, onderste bilspieren en bekkenbodemspieren werken mee om dit centrum te behouden. (Zie fig.15 op blz.16)

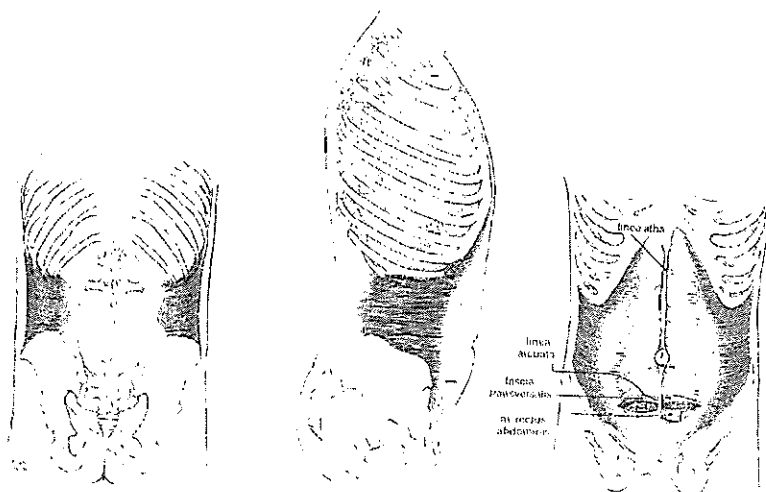


Fig.2: m. transversus abdominis

Pilates zei “Vrijheid vereist interne stabiliteit.”³ Het centrum moet eerst gestabiliseerd worden vooraleer andere gewrichten met grote vrijheid kunnen bewegen. Elke oefening vertrekt dus vanuit deze krachtcentrale.

Joseph Pilates was ervan overtuigd dat de curves in onze ruggengraat er waren gekomen door verkeerde houdingen aan te nemen in onze zittende levensstijl. Het veroorzaakte veel rugklachten dus was hij ervan overtuigd dat de rug zo recht mogelijk moest worden, dat de krommingen weggewerkt moesten worden. Als je immers naar de rug van een gezond, jong kind keek, dan was zijn rug recht. Hij liet zijn klanten dan ook hun onderrug volledig in de mat duwen bij liggende oefeningen.⁴

Nu zijn de functies van de curves in de ruggengraat wetenschappelijk erkend: ze dragen bij tot de beweeglijkheid van de rug en vangen mee de schokken op van vb sprongen. De curves in de ruggengraat dienen dus gerespecteerd en ondersteund te worden. Om de grootte van een natuurlijke kromming van de rug te bepalen wordt er naar de stand van het bekken gekeken. De 2 heupbeenderen (SISA: spinae iliacae superior anterior) en het schaambeentje moeten in één loodlijn zijn met elkaar.⁵ Als deze belijning niet correct is worden ook de curves van de ruggengraat in een verkeerde belijning geplaatst (zie fig. 3).

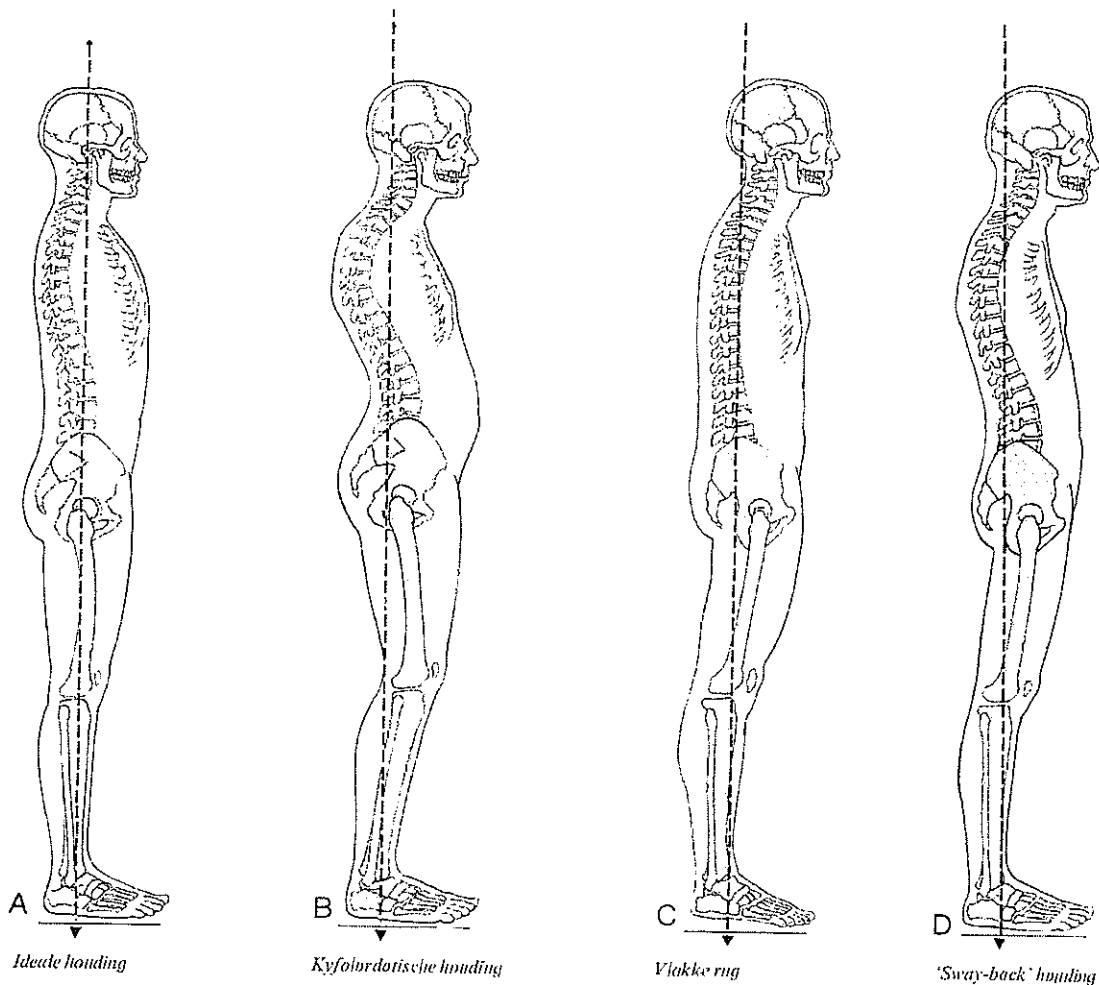


Fig. 3: in de ideale houding zien we dat het SISA en het pubisbeen in een juiste belijning staan. Dit gaat ook gepaard met een natuurlijke lordose en een natuurlijk kyfose kromming van de ruggengraat. Dit is niet het geval bij de andere houdingen.

³ JANSEN, D.; WILLIAMS, S., Pilates de Gids voor Beginners, p 34

⁴ PILATES, J., MILLER, W., Your health, p 146

⁵ KENDALL, F.: P.; KENDALL MC CREARY, E., Spieren, p283

Onderzoek⁶ heeft ook aangetoond dat de buikspieren (en dan vooral de TA) het beste functioneren met een neutrale positie van het bekken. Het is dus van groot belang dat de hierboven vermelde spieren steeds aangeschakeld worden om de rug de nodige steun te bieden zonder de curve volledig te laten verdwijnen.

▪ **Concentratie**

Er moet een volledige concentratie aanwezig zijn die 100% gericht is naar het uitvoeren van de beweging. De geest moet als het ware helder gemaakt worden of gezuiverd worden van irrelevante gedachten. Emotionele spanningen weerspiegelen zich in het lichaam, het is belangrijk de geest daarvan los te koppelen en te kunnen ontspannen zodat alle concentratie naar het lichaam gericht is. De volledige aandacht moet naar het lichaam gaan zodat er een duidelijk onderscheid kan gevoeld worden tussen spieren die werken en spieren die zich moeten blijven ontspannen. Dit verbetert de nauwkeurigheid van de uitvoering. Alleen dan kan het lichaam optimaal werken. Hier spreekt men ook van een integratie tussen lichaam en geest.

▪ **Precisie of nauwkeurigheid**

Het doel van elke oefening en de manier waarop deze moet worden uitgevoerd is zeer specifiek. Als er bepaalde details worden weggelaten heeft het lichaam minder baat bij de oefeningen en hun resultaat. Het kan zelfs schadelijk zijn. In het ergste geval kunnen er kwetsuren optreden (vb. door geavanceerde oefeningen te doen zonder het inschakelen van het “powerhouse”). Kwaliteit gaat dus boven kwantiteit, beter de oefening vijf keer correct uitvoeren dan tien keer verkeerd.

▪ **Beheersing of controle**

Beheersing van het lichaam maar ook van de geest. Er is een volledige controle van het lichaam nodig zodat slordige bewegingen geen kans krijgen. Het lichaam moet luisteren naar de commando's van de geest en niet naar wat het zin heeft te doen. Het lichaam valt graag terug op oude gewoontes die niet altijd goed zijn. Die moeten dus doorbroken worden. Controle van de geest is ook uiterst belangrijk. De aandacht moet op de oefening gericht blijven en mag niet afdwalen naar vb. al de dingen die er nog gepland zijn, winkellijstjes, enz.

▪ **Vloeiende beweging**

Geen slordige of schokkende bewegingen. De ademhaling vloeit door in de bewegingen. Posities worden niet lang aangehouden maar vloeien over van de ene positie over naar de volgende zonder haperingen.

⁶ MATTHEWS N.. Reviewing Justification for Stability Retraining. Assessment and Correction Techniques

Dit zijn de 6 gekende principes die de Pilates-methode omschrijven. In de meeste boeken zijn er nog 3 extra beschreven. Deze zijn toegevoegd door Fran Lehen,⁷ een Pilates leerkracht die haar studio heeft in New York. Deze principes worden door de meeste scholen ook erkend.

▪ Coördinatie

Beweging en ademhaling worden goed gecoördineerd. Door steeds eenzelfde bewegingspatroon te volgen gaan de spieren meer en meer werken op automatische piloot. Deze zijn soms nodig anders moet bij elke dagdagelijkse beweging goed nagedacht worden, vb bij het naar de mond brengen van voedsel hoeft er niet meer nagedacht te worden over het traject, het gebeurt automatisch. Bijgevolg wordt het ook moeilijker nieuwe bewegingen te leren. Door nieuwe coördinaties in te oefenen blijft het lichaam meer wendbaar.

▪ Ontspanning

Ontspanning in het lichaam maar ook in de geest. Er moet net genoeg spanning in de juiste delen van het lichaam zijn om de oefeningen uit te voeren. Extra spanningen (vb in de schouders of achteraan in de nek bij het uitvoeren van buikspieroefeningen) moeten worden vermeden.

In de Pilatesles wordt er gewerkt met een ontspannen geest. Men concentreert zich op de ademhaling en de oefening en laat zo zijn zorgen en andere gedachten los.

▪ Uithoudingsvermogen

Pilates is an-aërobisch,⁸ zeker in het begin wanneer er nog veel aandacht moet besteed worden aan het bijbrengen van elk detail en het op punt stellen van de techniek. In een gevorderd stadium worden de oefeningen meer aan elkaar gelinkt en wordt ook het cardiovasculaire systeem beïnvloed. De methode zelf is niet aërobisch maar ondersteunt wel andere cardiovasculaire vormen.

⁷ JANSEN, D.; WILLIAMS, S., Pilates de Gids voor Beginners, p 40

⁸ aërobische oefeningen: oefeningen die het cardiovasculaire systeem uitdagen en versterken, zoals lopen. Dit bevordert het gebruik van zuurstof.

1.3 Hoe werkt de Pilates-methode?

Pilates bestaat uit een reeks oefeningen op de mat en op specifieke apparatuur: de “Reformer”, de “Caddillac”, de “Wunda chair”, de “Half Barrel” en de “High Barrel” (zie fig.4 tot 8). Er wordt ook met kleinere apparaten gewerkt, zoals de Fitness cirkel, elastieken en allerlei soorten ballen.

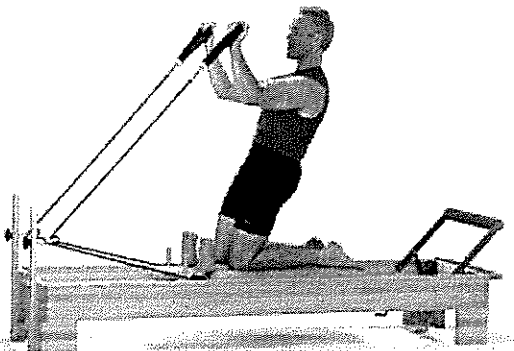


Fig. 4: de “Reformer”



Fig. 5: de “Caddillac”

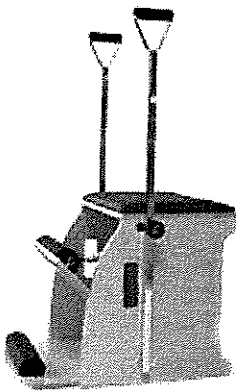


Fig.6: de “Wunda Chair”

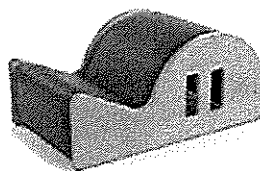


Fig.7: de “Low Barrel”

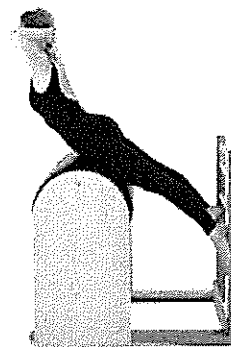


Fig. 8: de “High Barrel”

Het grootste deel van de Pilates oefeningen wordt liggend uitgevoerd. Elke oefening begint met het stabiliseren van het “powerhouse”. Dit gaat samen met de ademhaling: doorgaans uitademen bij de actie van de beweging. Vanuit dit gestabiliseerd center vertrekken de arm-, been- en rugbewegingen.

Naast het trainen van het “powerhouse” is elke oefening gericht op een specifieke spiergroep: buikspieren bij de “Hundreds”(fig.9), rugspieren bij de “Swimming”(fig.10), abductoren bij de “Side Kicks”(fig.11), enz. In één workout komen alle spiergroepen aan bod maar de buikspieren krijgen wel de meeste aandacht.



Fig. 9: de “Hundreds”

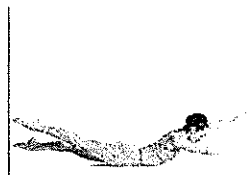


Fig. 10: “Swimming”



Fig. 11: “Side Kicks”

Als er spieren duidelijk zwak zijn of overwerkt en dominant kan de workout aangepast worden zodat er terug een evenwicht komt tussen de verschillende spiergroepen in het lichaam. Dit is natuurlijk meer toepasbaar in kleinere groepen (per twee of per drie) of in groepen die eenzelfde lichamelijke achtergrond hebben, vb: een groep dansers, een groep atleten gespecialiseerd in eenzelfde sport,...

1.4 Een aantal specifieke voordelen gericht naar de noden van de professionele danser.

Pilates zorgt voor sterke, lange en soepele spieren, het vergroot de spiermassa niet. Dit is iets waar dansers baat bij hebben daar ze steeds de “perfecte lijn” nastreven⁹.

In de Pilates-methode wordt er in een parallelle houding gewerkt en wordt de juiste natuurlijke “alignment” of belijning van de benen behouden (hier gaat het vooral over heup-, knie- en enkelgewricht). Dansers (vooral de klassieke dansers) zitten hiermee vaak in de knoei. Het uitdraaien gebeurt niet steeds uit de heup. Te vaak wordt er geforceerd in de knieën en enkels. De meeste zijn zich hiervan wel bewust, maar die job, die bepaalde rol of de kans te werken met een bepaalde choreograaf is meestal wel reden genoeg om grenzen te verleggen.

Het forceren van de “en dehors” werkt heel vaak kwetsuren in de hand; zowel in enkels, knieën en heupgewrichten. Deze kwetsuren kunnen voorkomen worden door de natuurlijke belijning te handhaven. In Pilates wordt er bewust naar een juiste belijning toe gewerkt wat deels compenseert voor het misbruik dat het lichaam moet ondergaan. Belangrijk is dat de dansers de juiste belijning toepassen in de les en het dansen zelf.

⁹ de “perfecte lijn” is een juist geproportioneerde lichaam waar de benen lang tonen ten opzichte van de rest van een smal lichaam en een klein hoofd. Ledematen die in ogenschijnlijk onmogelijke posities kunnen geplaatst worden zonder veel moeite. Een lichaam dat heel soepel is met lange spieren, zo weinig mogelijk vet, maar toch met kracht kan bewegen.

Vb. "Ann" heeft een danscarrière van 15 jaar achter de rug. Ze is moeten stoppen omdat de voetbeentjes in haar rechter voet volledig verbrijzeld waren door het naar binnen rollen. Ze heeft een prothese moeten laten plaats in haar enkel waarmee ze juist voldoende beweeglijkheid heeft om te kunnen stappen. Lopen, fietsen, joggen en natuurlijk dansen zijn uitgesloten. Omdat ze toch haar lichaam wat in vorm wou houden maar niets kon doen zoals aerobics of spinning is ze begonnen met Pilates. Daar heeft ze ontdekt waar haar techniek is fout gelopen tijdens haar carrière. Ze is ervan overtuigd dat als ze Pilates had gedaan als danseres een operatie overbodig zou geweest zijn.

De Pilates-methode behoudt ook de natuurlijke krommingen of curves van de ruggengraat. Bij dansers zien we vaak dat de onderste curve (de natuurlijke lordose) verlengd is tot tussen de schouderbladen of dat de curve in de ribbenkast (de natuurlijke kyfose) gewoon verdwenen is. Daar komt dan veel spanning te zitten. Vooral voor de mannelijke dansers die vaak moeten heffen is de rug (en meestal de lage rug) een kwetsbare plaats. Een overdosis aan arabesques en cambrés helpt zeker ook niet. In de Pilates-methode ligt het accent meer op het naar voor buigen van het lichaam (bv voor buikspieroefeningen, het rekken van de ruggengraat, het rollen over de rug,...) Dit zijn allemaal bewegingen die een compensatie zijn voor de veelvuldige arabesques en cambrés. Deze oefeningen zorgen ook voor een ontspanning bij de rugspieren wat heel belangrijk is. Een spier die constant gespannen staat kan niet optimaal functioneren.

Een heel belangrijke factor die te pas komt als we het over rugkwetsuren hebben zijn de buikspieren. Deze zijn meestal te zwak. Dan denken we vooral aan de schuine en meer nog aan de diepliggende buikspier (m. obliquus externus(fig.12) en internus (fig.13), en m. transversus abdominis - fig. 14)

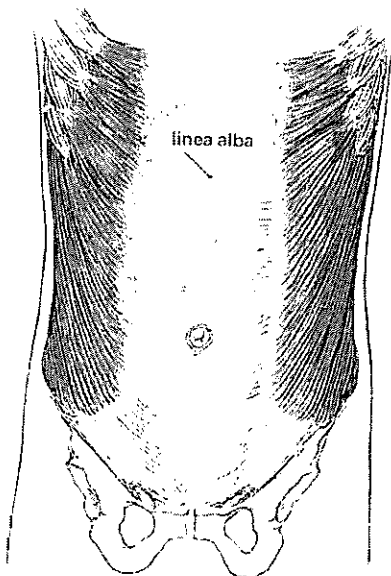


Fig. 12: m. obliquus externus

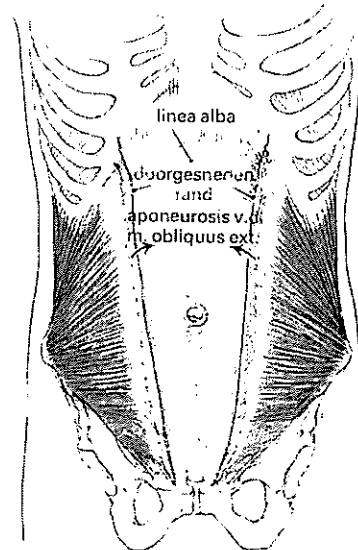


Fig. 13: m. obliquus internus

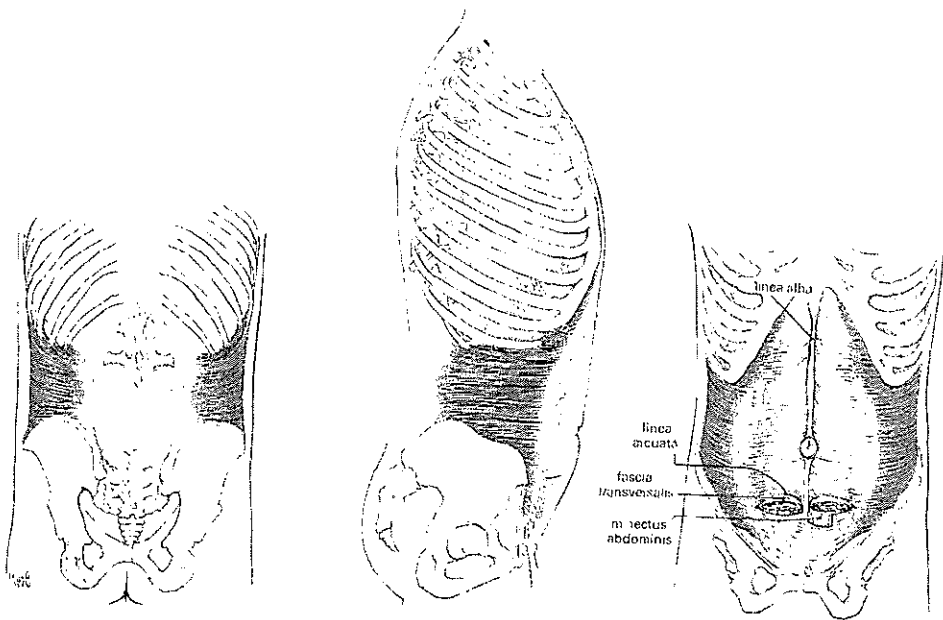


Fig. 14: m. transversus abdominis

De diepliggende dwarse buikspier (m. transversus abdominis of TA) vertrekt via het thoracolumbalis fascia van de wervelkolom aan de onderrug, gaat langs de volledige taille en eindigt in de linea alba aan de navel. Als de TA in werking treedt is er, door de manier waarop deze vastzit op de wervels, een stabilisatie van de wervelkolom in de taille merkbaar. Onderzoek¹⁰ heeft aangetoond dat deze spier automatisch zou moeten werken bij elke beweging: als we vb. onze arm naar voor opheffen zou eerst de TA moeten aanspannen en pas daarna de deltoideus die verantwoordelijk is voor het heffen van de arm. Er is aangetoond dat dit niet gebeurt bij mensen die lage rugpijn hebben. De TA komt pas later in werking of helemaal niet. Het is dus zeer belangrijk deze spier goed te onderhouden omdat zij een directe bescherming en ondersteuning biedt voor de lage rug.

Deze spier wordt getraind door buikspieroefeningen te doen met een buik die niet naar boven wordt geduwd. Het principe “navel to spine” is eigen aan de Pilates-methode. Daardoor is deze methode zeer geschikt voor het behouden van een sterke rug die optimaal kan blijven functioneren.

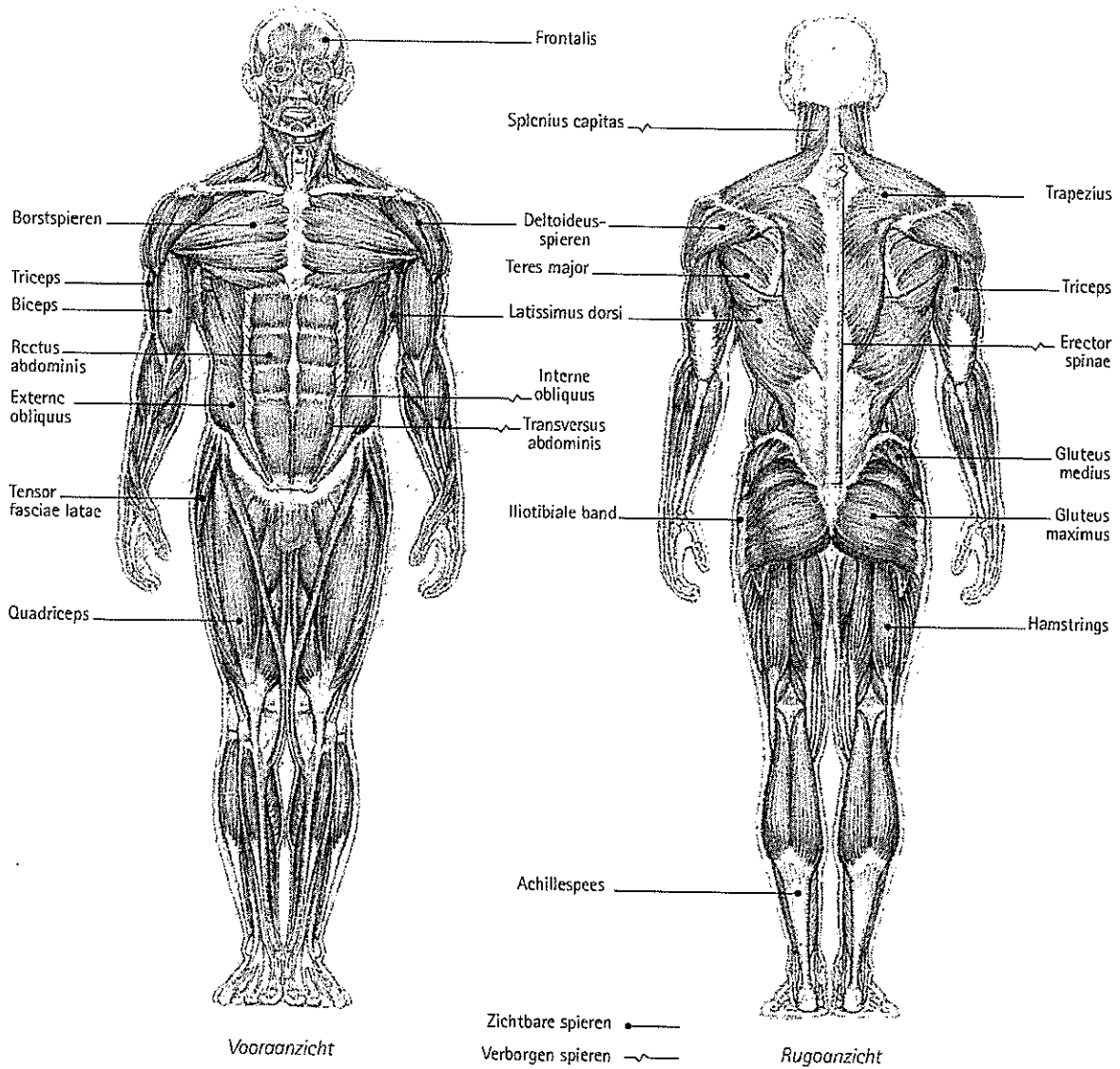
Eens er zich een kwetsuur voordoet (in de rug of andere delen van het lichaam) is de Pilates-methode ook geschikt om het revalidatie proces bij te staan en het herstel zo vlot mogelijk te laten verlopen. Afhangend van de ernst van de kwetsuur wordt er gebruik gemaakt van “pre-Pilates” en niet enkel het traditioneel repertoire. Dit zijn oefeningen die eenvoudiger zijn. Zo kan er diep in detail gewerkt worden en kunnen de zwakkere spieren in isolatie gewerkt worden. Op deze manier kan het lichaam heropgevoed worden zodat dezelfde kwetsuur niet meer voorkomt.

Dankzij de Pilates-methode gaan dansers ook meer aandacht besteden aan welke spieren er worden gebruikt voor welke beweging. Een danser is zeer gericht naar hoe het eruit moet zien en minder naar welk spiergebruik er wordt toegepast. Door hier bewuster mee bezig te zijn leert een danser zijn lichaam beter kennen, hoe het aanvoelt, wat is goede pijn, slechte pijn,...

¹⁰ MATTHEWS N., Reviewing Justification for Stability Retraining, Assessment and Correction Techniques.

Er wordt beter naar het lichaam geluisterd: wat is goed, wat veroorzaakt pijn, hoever kan het “gepushed” worden zonder gekwetst te raken. De lichaamskennis en het lichaamsbesef vergroot, ook op anatomisch vlak. Hoe meer kennis iemand heeft over zijn instrument, hoe beter hij/zij er mee kan werken, hoe meer hij/zij eruit kan halen.

Fig. 15: De spieren van het lichaam.



2 Gyrotonic®

In dit hoofdstuk wordt Julio Horvath nader bekeken samen met het ontstaan van zijn methode. Daarna wordt er ontleed wat de principes zijn van zijn systeem, hoe zijn methode juist te werk gaat en welke voordelen de professionele danser hieruit kan halen.

2.1 Wie is Julio Horvath?

Julio Horvath is de grondlegger van het Gyrotonic Expansion System®. Hij is geboren in 1942 en afkomstig van Hongaarse ouders. Hij groeide op in Roemenië waar zijn vader kleermaker was en zijn moeder huisvrouw. Hij was één van drie kinderen en was een actieve zwemmer, turner en roeier. Hij begon pas met dansen op 19-jarige leeftijd. Toch heeft hij van een mooie danscarrière kunnen genieten bij het Roemeense Staatsoperagezelschap. In 1970 was hij op tournee in Italië en verkreeg politiek asiel voor de USA. Aangekomen in New York deed hij alles wat nodig was om te kunnen overleven: huizen schilderen, in Central Park op een auto dansen, enz. terwijl hij audities deed voor verscheidene dansgezelschappen. Zijn vastberadenheid leverde vruchten op en hij heeft zijn danscarrière verder kunnen zetten bij o.a. New York City Opera, Radio City Music Hall en the Houston Ballet.



Aan zijn danscarrière kwam plots een einde door een scheur in de achillespees. Hij ging op zoek naar methodes om zijn herstel te bevorderen. Zo verhuisde hij in 1977 naar St. Thomas in de Virgin Islands. In het midden van de bergen bouwde hij zijn eigen woonhuis en ging er zich verdiepen in yoga en acupunctuur. Tijdens deze studie werd hij zich heel bewust van de innerlijke werking van het menselijke lichaam en ontwikkelde een gevorderde soort yoga, specifiek gericht naar dansers. Hij noemde het toen “Yoga for dancers”, later werd het omgevormd tot “Gyrokinesis®”. De oefeningen worden deels op een stoeltje gedaan en deels op de mat. Het begint met een soort loskloppen en zelfmassage van het lichaam. Daarna gaat men over naar het mobiliseren van de ruggengraat door deze te bewegen in een “arch”, “curl”, “side bend” en “spiral”. De rest van het lichaam volgt waarbij alle gewrichten door hun maximale bewegingsamplitude worden geleid.

In 1980 keerde Julio Horvath terug naar New York waar hij zijn methode overbracht op andere dansers. Na verloop van tijd opende hij zijn eerste studio “The White Cloud Studio”. Al gauw was er een grote interesse vanuit de danswereld. Dansers vonden vooral een nieuwe vrijheid in hun lichaam door op deze manier te bewegen. De volgende stap waren machines. Julio was op zoek naar een hulpmiddel om de dansers te helpen met hun draaien en pirouettes. De zoektocht eindigde in het ontwikkelen van het “Gyrotonic Expansion System®” zoals het nu gekend is. De naam Gyrotonic® is afgeleid van “gyro” dat “circulair, rond” betekent en “tonic” dat voor “stimulatie, kracht” staat. Gyrotonic® wordt uitgevoerd op de “Gyrotonic Tower®” of de “Pulley Tower Combination Unit” (zie fig. 16 en 17), een machine waar de weerstand wordt gecreëerd met kabels waar gewichten aan hangen. Door de ingenieuze bouw van het toestel hef je eigenlijk maar een derde van het totale gewicht van de gewichten. De resistentie is dus zeer gering. Het is te

vergelijken met de weerstand die ondervonden wordt bij het bewegen in water. Het is dus een stuk lichter dan de springveren die gebruikt worden bij het Pilates systeem.

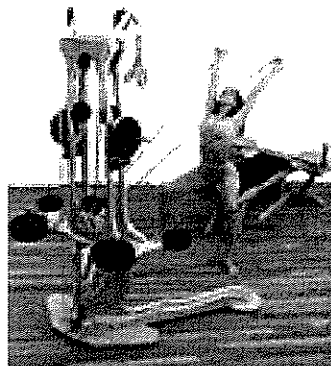
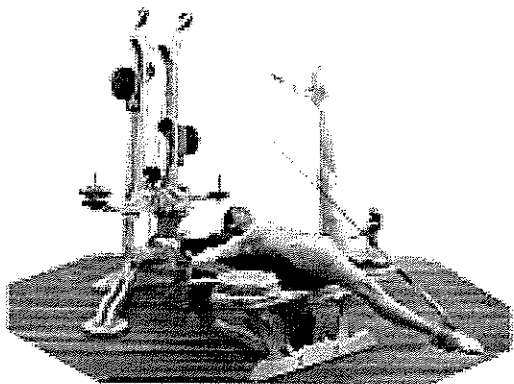


Fig 16 en 17: "Gyrotonic Tower®" of de "Pulley Tower Combination Unit"

Julio blijft zijn systeem verder ontwikkelen en heeft er nog een aantal apparaten bij ontwikkeld in het laatste decennium: de "Leg Extension Unit"(fig.18), de "Ladder"(fig.19), de "Gyrotoner®"(fig.20) en het "Jumping Stretching Board"(fig.21).

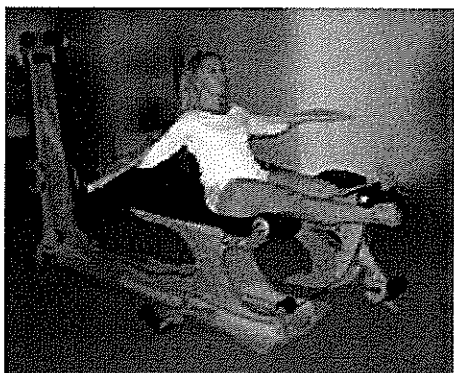


Fig.18: de "Leg Extension Unit"

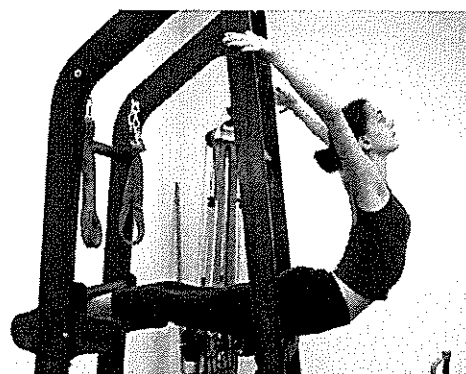


Fig.19: de "Ladder"



Fig.20: de "Gyrotoner®"

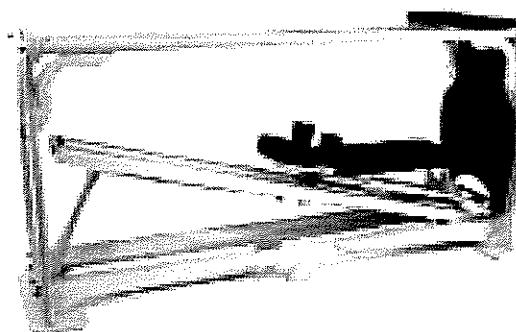


Fig.21: "Jumping Stretching Board"

Of je op de stoel, op de mat of op apparatuur werkt, steeds worden dezelfde principes van driedimensionale bewegingen doorgetrokken en de resultaten zijn er: sterkere maar ook meer flexibele gewrichten (met in het bijzonder de ruggengraat), een verbeterde coördinatie, neuromusculaire verbinding en uithouding. Het werkt spanningen en energie blokkades weg wat leidt tot een betere belijning van het lichaam. Door de ademhaling en de stimulatie van de meridianen zorgt het voor een betere afvoer van afvalstoffen en stimuleert het de energiedoorstroming. Het bevordert eveneens een goede werking van de organen.

Het bewegingssysteem van Julio Horvath is oorspronkelijk ontwikkeld voor dansers, maar tot op heden genieten ook veel “niet dansers” van zijn creatie. Julio zegt over beweging:

“It’s like a spoon in a bucket full of water. If you stir it you get a whirlpool of energy. If you move it back and forth you just get chaos.”¹¹

2.2 De principes van het Gyrotonic Expansion System®.

Zoals bij Pilates zijn er een aantal principes die bij alle bewegingen worden toegepast. Dit maakt het een stuk intenser en zorgt ervoor dat men meer baat heeft bij de oefeningen en vlugger resultaat heeft.

▪ Ademhaling.

Er zijn verschillende ademhalingstechnieken die worden toegepast. Welke wordt gebruikt hangt af van de kwaliteit van de beweging. We onderscheiden de volgende vier:

Double breathe:

Dit is een kort inademen door de neus en een korte uitademing door de voorkant van de mond. Het doet denken aan een kaars uitblazen of een klein pijltje wegschieten met de mond. Deze wordt het meest toegepast bij bewegingen met eenzelfde ritme.

Ocean breathe:

Dit is een korte maar diepe inademing door de neus, gevolgd door een lange uitademhaling via de keel en de mond. Het geluid dat dit maakt lijkt op een hese “o”. Deze wordt gebruikt bij lange, vloeiende, meestal circulaire bewegingen.

Sniffing breathe:

Hierbij wordt er kort in- en uitgeademd door de neus. Vooral bij het uitademen is er een sterk pompend gevoel in de onderbuik tussen de navel en het pubis – of schaambeentje. Dit wordt toegepast bij vluggere bewegingen. Als deze zeer snel worden gedaan wordt er enkel uitgeademd door de neus. De stress op de inademing valt weg omdat er dan vaak een teveel aan zuurstof is waardoor duizeligheid optreedt. Het lichaam gaat zich automatisch van voldoende zuurstof voorzien, maar dat gebeurt meer in het onbewuste.

¹¹ www.gyrotonic.co.uk, Julio Horvath

Squeezing breathe:

Deze bestaat uit een lange, diepe inademing door de neus waarbij zowel ribbenkast als buit uitzetten, en een langzame uitademing via de mond. Hier is het de bedoeling dat al de lucht uit het lichaam wordt geperst. De longen gaan zich ledigen, daarna de buikwand, gevolgd door een laatste persing van diep in de lage buik dat het geluid heeft van een “hoh”. Alsof er een citroen wordt geperst binnen in het bekken. Deze ademhaling wordt toegepast bij de buikspieroefeningen.

Ademhaling en beweging gaan steeds hand in hand. De ademhaling zorgt voor een bepaald ritme, maar het ritme van de beweging helpt de ademhaling te bepalen. Het is belangrijk dat de juiste kwaliteit van ademhaling wordt gebruikt bij de verschillende kwaliteiten van bewegingen: een vlugge beweging - “sniffing breathe”; een trage beweging – “ocean breathe”.

Julio Horvath beschrijft de ademhaling als volgt:

“Breathe creates movement and movement creates breath: pairing up both doubles the effect”¹²

De ademhaling zorgt ook voor een betere bloedsomloop en een betere afvoer van de afvalstoffen.

▪ **“Narrowing of the pelvis” of bekkenvernaauwing.**

Het is een denkbeeldig vernauwen van het bekken. Alsof er een magneet diep binnen in het bekken zit waar de magnetische riem die zich rondom rond het bekken bevindt, wordt naartoe getrokken. Dit gaat samen met het uitlengen van het ganse lichaam: het hoofd naar boven, de zitbeenderen, staartbeen en voeten naar beneden, de schouders zijwaarts. In een zittende positie (waarin een groot deel van de oefeningen wordt uitgevoerd) zijn de benen ook zeer actief. De hielen worden naar het lichaam toegetrokken, de knieën naar buiten en de binnenkant van de benen richting bekken. Dit resulteert in een zekere spanning die ervoor zorgt dat het lichaam gedragen wordt. Een spanning vergelijkbaar met het staan in vijfde positie.

De spieren die hierbij te pas komen zijn de adductoren, onderste deel van de bilspier (m. gluteus maximus), bekkenbodemspieren, lage rugspieren en het diepere deel van de buikspieren (m. transversus abdominis en de m. obliquus externus en internus, zie fig. 15 op blz. 16) Eigenlijk zou dit een manier van “zijn” moeten worden volgens Julio Horvath.

▪ **“Creating stability through contrast”**

Door twee lichaamsdelen van elkaar weg te brengen wordt er stabiliteit gecreëerd. Als men een touwtje vasthoudt tussen twee handen wordt het touw meer stabiel als de twee uiteinden van elkaar worden weggetrokken. Dit principe wordt toegepast op het lichaam doorheen alle bewegingen. Het zorgt onmiddellijk voor het uitlengen in het ganse lichaam en werkt op de stabiliserende functie van de spieren.

¹² Gyrotonic® Foundation Teacher Training Course Level 1, 2006, p 125

▪ **“Creating space in the joints”.**

Alle gewrichten worden uitgelengd: de grote gewrichten zoals heup-, arm- en kniegewricht, maar ook elke wervel van de ruggengraat. Dit uitlengen gebeurt voordat de beweging begint. De omringende spieren worden aangespannen zodat arm of been een volledige steun krijgt bij het bewegen. De arm gaat dus niet gewoon van zij naar boven. Hij lengt eerst uit het schoudergewricht, gaat zijwaarts weg van het lichaam en de vingers leiden hem vervolgens naar boven. Hierbij wordt de schouder gestabiliseerd zodat er optimaal kan uitgelengd worden vanuit een stabiel ankerpunt.

Ook bij diepe spiraal bewegingen in de ruggengraat is het van groot belang dat alle wervels als het ware van elkaar worden weggetrokken. Dit uitlengen zorgt voor een toename in kracht van de omringende spieren die de ruggengraat dan beter kunnen steunen in complexe bewegingen.

Doordat er extra plaats komt in de gewrichten is er ook meer plaats voor de organen. Deze kunnen zo beter hun werk doen. Er is een betere vertering, afvalstoffen worden gemakkelijker afgebroken en afgevoerd, darmen werken optimaler, enz.

▪ **“Action causes reaction”.**

Elke beweging begint vanuit een centerpunt en de reactie daarop is de beweging die terug eindigt in hetzelfde center.

Bij één beweging kunnen er verschillende centerpunten zijn die allemaal harmonisch tezamen werken en elkaar ondersteunen. Hierbij is de vloeiende kwaliteit van de beweging en het ritme waarin deze wordt uitgevoerd belangrijk.

Bv1: Bij een “wave” (één van de basisbewegingen van de ruggengraat die steeds terugkomt waarin de rug door een “arch” en een “curl” beweegt) is het zowel het onderste deel van het bekken (het “seed center”) als de ogen die de beweging inzetten, leiden en ondersteunen.

Bv2: bij de “arm circles” samen met een kleine “arch and curl” is het door het sluiten van de ribbenkast dat de armen van diagonaal achter in de “arch” naar voor worden geleid en het lichaam in een kleine “curl” wordt gebracht.

▪ **“Intention is the driving force”.**

Er moet een duidelijke intentie aanwezig zijn.

Hoe duidelijker men weet en begrijpt wat men moet doen, des te meer kans er is dat men hier dan ook in slaagt. Het is ook de bedoeling dat men de beweging steeds voluit doet, met het uitlengen van het skelet, met ondersteuning van de spieren en met intensiteit, met energie.

“Energy moves where the mind moves and the mind moves where there is the biggest sense perception or,..., where there is a directed intention.”¹³

De energie gaat daar waar de geest is op gefocust, de geest is gericht naar waar er de meeste perceptie wordt waargenomen. Het is belangrijk dat er een duidelijke intentie

¹³ Gyrotonic® Foundation Teacher Training Course Level 1. 2006. p 125

aanwezig is om de beweging ten volle uit te voeren. Alleen dan is er kans op slagen en kan van de beweging echt genoten worden.

- **“Rhythmic melody and uninterrupted fluidity”.**

Elke beweging wordt zonder schokken of onderbrekingen uitgevoerd.

De bewegingen zijn grotendeels (op een paar uitzonderingen na) circulair. Een cirkel heeft geen einde of begin, het loopt oneindig door. Zo moet de beweging ook aanvoelen. Vloeiend, zonder “stops”, zonder schokken en in een bepaald ritme. Eenzelfde beweging kan snel of traag worden uitgevoerd, maar steeds met dezelfde kwaliteiten.

Er mag geen grote musculaire kracht zijn die zorgt voor spanningen en blokkades. De resistentie met de gewichten is dan ook zeer gering zodat het de beweging niet in de weg zou staan maar het enkel ondersteunt. Bewegen moet een aangename ervaring zijn, geen chaotisch gebeuren.

2.3 Hoe werkt de Gyrotonic® methode?

Zoals hierboven reeds aangehaald kan je Gyrotonic ® uitvoeren op een laag stoeltje en een mat. Daarnaast zijn er ook apparaten ontwikkeld waar je door middel van resistentie een groter gevoel van uitlenging verkrijgt. Deze zijn: de “Leg Extension Unit”, de “Ladder”, de “Gyrotoner®” en het “Jumping Stretching Board”.(zie fig. 18 tot 21 op blz. 18)

Het Gyrotonic® systeem werkt door middel van beweging. Je gaat niet één spier isoleren maar ze werken allen mee in het uitvoeren van de driedimensionale cirkel- en spiraal bewegingen. Het grootste deel van de oefeningen wordt zittend uitgevoerd. Hierbij wordt er steeds gebruik gemaakt van de zeven natuurlijke bewegingen van de rug: naar voor buigen (curl), naar achter buigen (arch), zijwaarts buigen naar rechts en naar links, spiraal beweging naar rechts en naar links, en circulaire beweging rond de middenas. Er wordt dus steeds van de centrale as weggegaan.

Belangrijk is dat een soort innerlijk ritme de beweging draagt. Eenzelfde beweging kan traag of snel uitgevoerd worden, of er kan van tempo veranderd worden bij diezelfde beweging, maar er is steeds een bepaald ritme. Eén beweging wordt een aantal keren herhaald zodat er een ritme kan worden vastgelegd. Deze loopt dan door in de volgende beweging. Zo zijn er een aantal series van een 10-tal bewegingen die in elkaar overlopen. Hiermee benadert dit systeem het dansen heel erg.

De bewegingen worden allemaal heel beheerst en vloeiend uitgevoerd. De bewuste actie van het ene lichaamsdeel neemt het volgende mee in een opeenvolging van cirkels en spiralen. De weerstand is licht zodat het de beweging niet in de weg staat maar ondersteunt en de kans geeft zich te verdiepen en vergroten. Deze resistentie bevindt zich niet alleen in de kabels waar de gewichten worden aangehangen, maar ook in de “handle unit” waar de beweging vooral in de rug en armen plaatsvindt. Zo wordt er tegelijkertijd kracht en mobiliteit bijgebracht in alle delen van het lichaam.

Een groot deel van de bewegingen komt voort uit tai chi, zwemmen (schoolslag, crawl), yoga, turnen, klassiek ballet (uitgedraaide been- en armposities) en de leer van Qi Gong: “ronde bewegingen openen meridianen en reinigen zo de gewrichten. De meeste blessures zijn te herleiden tot gewrichtsblokkades. Dit gebeurt wanneer bewegingen vooral lineair zijn, als er dus geen rotaties plaatsvinden wat je ziet bij de meeste apparaten in sportscholen”¹⁴ Ook Gyrotonic® gaat uit van circulaire bewegingen en werkt daardoor ook energie blokkades weg. Op die manier helpt dit systeem kwetsuren te voorkomen of kan het een herstellingsproces bijstaan.

Elke les eindigt met het terugbrengen van energie naar het lichaam. De meest evidente manier is gewoon even stil zitten en de aandacht volledig naar het lichaam te brengen. Dit kan vergeleken worden met meditatie. Het lichaam is stil, men concentreert zich op de ademhaling en probeert aan niets te denken. Na het vele bewegen in verschillende richtingen is het belangrijk je center terug te vinden, hier wordt tijd voor gemaakt op het einde van de les.

¹⁴ LINDEBOOM, L.. Gyrotonic Expansion System®, ‘In’: Beweging magazine, s.d.

2.4 Een aantal specifieke voordelen gericht naar professionele dansers.

Gyrotonic® verbetert de bloedsomloop door aërobische en cardiovasculaire stimulatie. In elke workout is er een moment waar men voor een lange tijd beweegt zonder onderbreking. Dit werkt op het cardiovasculaire systeem en versterkt de uithouding. Voor dansers is dit van groot belang. In de les zijn de oefeningen van kortere duur (vooral in een standaard klassieke les). Maar voor de voorstelling zijn de stukken meestal een stuk langer. Het helpt de danser dus om zijn uithouding op peil te houden, ook tijdens de periodes dat hij/zij niet in een reeks voorstellingen zit.

Door dit cardiovasculaire element en de ademhaling, die bewust wordt toegepast, wordt het lichaam gezuiverd van allerlei afval. Dit zorgt voor een gezondere huishouding binnenin het lichaam. Dansers hebben, deels door hun dieet, voedingstekorten waardoor problemen ontstaan zoals constipatie. De “arch” en “curl” bewegingen die aan de basis liggen van dit systeem hebben hierop een gunstige invloed. Deze bewegingen werken masserend op de darmen waardoor die beter gaan functioneren.

Dit systeem vergroot de soepelheid van de gewrichten. Niet enkel van de grote gewrichten zoals heup-, schouder- en kniegewricht, maar het brengt ook een grotere mobiliteit tussen de ruggenwervels. Omdat de gewichten gering zijn is het niet gevaarlijk om de volledige bewegingscapaciteit van het gewricht te werken met resistentie. Doordat de beweging steeds de volledige capaciteit van het gewricht benut wordt het gewricht versterkt voor zowel de kleinere als de grotere bewegingen. Dit laatste is vooral belangrijk voor de danser. Vaak wordt van hem/haar extreme bewegingen gevraagd met grote extensies van de benen, buigingen van de rug, enz. Het is dan ook belangrijk dat de danser het lichaam voldoende steun kan bieden om deze bewegingen herhaaldelijk uit te voeren zonder schade aan te richten. Door te werken met zo een lichte resistentie wordt er ook kracht bijgebracht zonder dat de spier vergroot. De spieren worden dus soepel, lang en krachtig. Ideaal voor een danser.

In het Gyrotonic® systeem wordt er vaak “en dedans” gewerkt met de benen. In sommige bewegingen zijn 3 acties verweven: de parallelle positie, de “en deors” positie en de “en dedans” positie. Als het lichaam steeds uitgedraaid werkt, is het belangrijk de ingedraaide beweging te oefenen om het evenwicht te bewaren.

Doordat de volledige bewegingscapaciteit van alle gewrichten wordt geoefend, worden ook spanningen en blokkades weggewerkt. Spierspanningen worden als het ware los gemasseerd door middel van beweging, wat “vast” zat komt terug los te zitten en wordt aangesterkt doordat er met resistentie gewerkt wordt.

De 12 meridianen (zie fig. 22) worden geopend door de ronde, circulaire bewegingen en de chakras (fig. 23) worden gestimuleerd. Energie stroomt overal vloeiend door en er komt terug evenwicht en harmonie in het lichaam. Hierdoor kunnen ook blessures vermeden worden, vooral de kwetsuren veroorzaakt door vermoeidheid. Als het gewricht steeds naar dezelfde kant wordt getrokken kan de energie daar vast komen te zitten waardoor het gewricht uit balans raakt en niet meer op volle capaciteit functioneert. Het openen van meridianen helpt blessures te voorkomen.

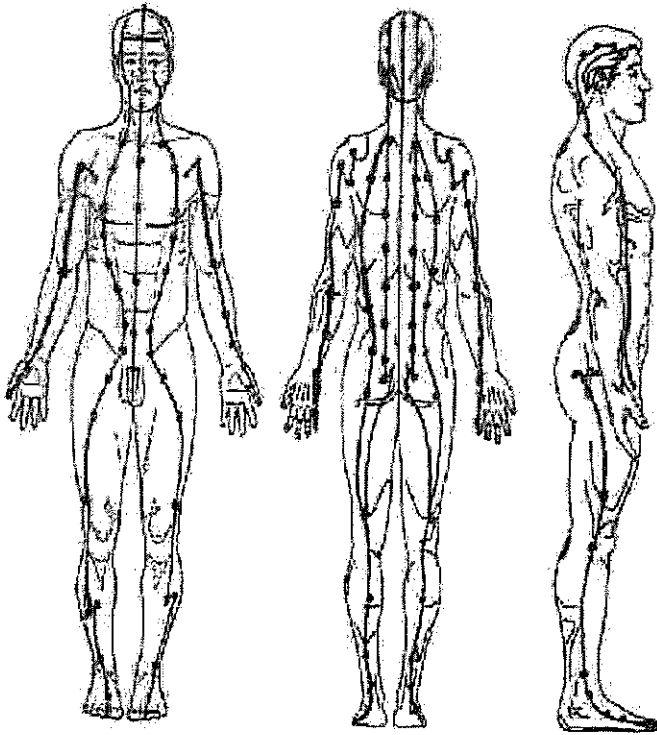


Fig. 22: de 12 meridianen

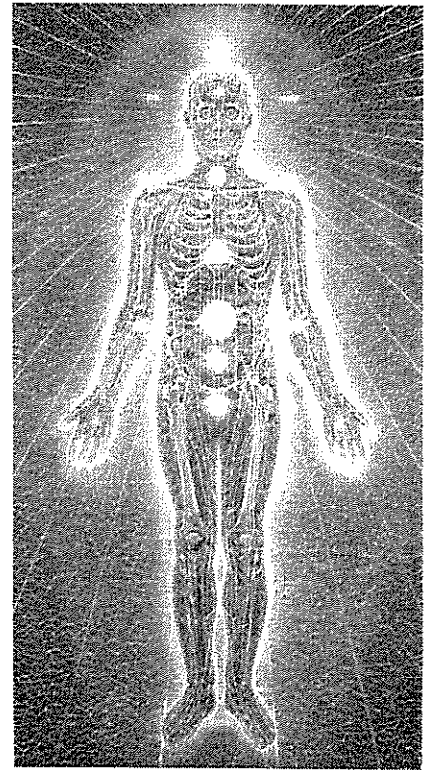


Fig. 23: de chakras

De bewegingen zijn complex. Daardoor vergroot het de coördinatie en het bewustzijn van het lichaam en versterkt de neuronmusculaire connectie (verbinding tussen het zenuwstelsel en de spieren). Men wordt zich meer bewust van zijn lichaam, wat het allemaal kan doen, hoe het reageert op bepaalde bewegingen, ...

Hoe beter de danser zijn/haar lichaam kent, hoe beter hij zijn lichaam kan gebruiken.

Gyrotonic® houdt een balans tussen de agoniste spieren en antagonistische spieren (fig. 24). Als

de arm een cirkelvormige beweging maakt, werken eerst de spieren om de arm te heffen en rekken de anderen, terwijl het in het tweede deel van de cirkel net het omgekeerde is. Op het einde van een reeks buikspieroefeningen wordt de rug even in een "arch" gebracht. Dit is een effectieve manier om het lichaam in evenwicht te houden of het terug in balans te brengen, om de symmetrie in het lichaam te behouden of het te herstellen. Zo ontstaat er voor elke spier een moment van rek, van aanspanning en een moment van pauze.

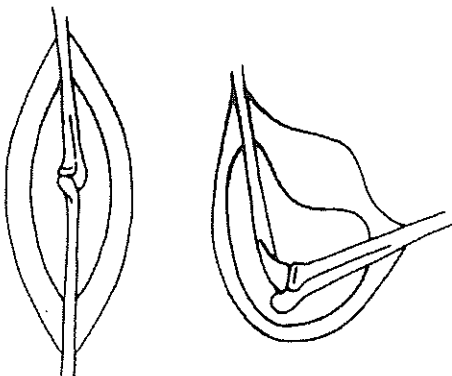


Fig. 24: terwijl de agoniste spier verkort, verlengt de antagonistische spier.

Hier is het ook belangrijk om net genoeg energie te gebruiken om de beweging uit te voeren, de kracht op de juiste plaats steken en het doseren. Ook dit is belangrijk in het dansen. Als je het einde van de voorstelling wilt halen moet er intelligent omgesprongen worden met

energie en spanningen. Het Gyrotonic® systeem helpt de danser hierbij, soms gaat de danser hier bewust over na denken, soms gebeurt het vanzelf.

In Gyrotonic® wordt er met spierfunctieketens¹⁵ gewerkt en worden er geen spiergroepen geïsoleerd. Wordt de rug aangespannen, dan wordt ook de achterkant van de benen hierbij betrokken. Groeit men vanuit het center van het lichaam, dan wordt hier ook de binnenkant van de benen bij gebruikt. Het ganse lichaam is bij alle oefeningen volledig betrokken. Dit is bij het dansen ook zo. Al doen we enkel een “port de bras” (arm beweging), het ganse lichaam beleeft ook die ene “port de bras”.

Doordat de Gyrotonic® methode werkt volgens de natuurlijke belijning van het lichaam en een natuurlijke manier van bewegen zal het kwetsuren helpen voorkomen en het herstel van een blessure bespoedigen. Slechte en oude gewoontes worden afgeleerd en maken plaats voor een gezondere manier van bewegen.

Gyrotonic® focust op lengte en op flexibiliteit, op het creëren van ruimte in het lichaam in combinatie met kracht en ontspanning.

¹⁵ www.alpha.klinik.de

3 Literaire vergelijking tussen Pilates en Gyrotonic®.

Hier worden beide technieken naast elkaar gelegd. Eerst en vooral heb je J. Pilates en J. Horvath, daarna de principes van beide systemen, hoe beide systemen te werk gaan en welke voordelen de danser hieruit kan halen. Op het einde van dit hoofdstuk wordt alles nog eens in een kader gezet voor verduidelijking.

3.1 Joseph Pilates and Julio Horvath.

Een opvallend verschilpunt is dat J. Pilates geen dansachtergrond had maar J. Horvath wel. Pilates heeft zijn methode ontwikkeld voor de gewone mens. Hij had zelf een zwakke gezondheid en was vastberaden die te overwinnen. Horvath is wel een danser geweest en heeft zijn techniek ontwikkeld speciaal om dansers te helpen. Hij had zelf last van allerlei kwetsuren wat zijn aanzet is geweest tot de ontwikkeling van zijn techniek.

Als punt van overeenkomst zien we dat beide uitvinders af te rekenen hadden met fysieke problemen. Allebei hebben ze een techniek ontwikkeld om fysiek sterker te worden. Op die manier hebben ze ook anderen geholpen.

Zowel Pilates als Gyrotonic® zijn door IADMS (International Association of Dance Medicine and Science) erkende systemen die helpen blessures te voorkomen of het herstellingsproces na een kwetsuur kunnen ondersteunen. Beide technieken worden nu in vele dansgezelschappen gebruikt.

3.2 De basisprincipes van beide systemen.

Pilates

- Ademhaling
- Centrum of "Powerhouse"
- Concentratie
- Precisie of nauwkeurigheid
- Beheersing of controle
- Vloeiende beweging
- Coördinatie
- Ontspanning
- Uithouding

Gyrotonic®

- Ademhaling: Double breathe
Ocean breathe
Sniffing breathe
Squeezing breathe
- Bekkenvernauwing of "Narrowing of the pelvis"
- Creating stability through contrast
- Creating space in the joints
- Action causes reaction
- Intention is the driving force
- Rhythmic melody and uninterrupted fluidity

Ademhaling.

De ademhaling is in beide technieken van groot belang. In Pilates is er de steeds gebruikte diepe longademhaling en de "percussive" ademhaling voor de oefeningen met een

scherper karakter. In de Gyrotonic® is er de “Double breathe”, de “Ocean breathe”, de “Sniffing breathe” en de “Squeezing breathe”. De ademhaling wordt hier sterk gekoppeld aan de kwaliteit van de beweging.

Over het algemeen is de ademhaling in Pilates dieper en ook trager. Het is enkel bij de “Squeezing breathe” van het Gyrotonic® systeem dat er ook in het onderste deel van de longen wordt ingeademd. Doordat er in de Gyrotonic® vele verschillende ademhalingstechnieken zijn worden deze zeer bewust toegepast.

In beide systemen zorgt de ademhaling voor een verhoogde opname van zuurstof waardoor een betere bloedsomloop plaatsvindt en een betere afvoer van afvalstoffen.

“Powerhouse” en “narrowing of the Pelvis”.

In beide systemen zijn de bekkenbodem-, lage rug-, diepe buik- en onderste bilspieren actief. In Pilates komt daar het diafragma nog bij, en in Gyrotonic® de adductoren en de uitlenging van het ganse lichaam zowel in de lengte als in de breedte.

Deze “narrowing of the pelvis” is constant aanwezig, in eenzelfde mate/sterkte, bij gelijk welke ademhaling, tijdens de oefening maar ook bij het gewoon rechtzitten. Bij Pilates wordt het “Powerhouse” meer toegepast bij de oefening zelf, en versterkt het bij het uitademen. Bij Pilates kan er ook vanuit gegaan worden dat de spanning in de desbetreffende spieren groter is, dan het geval is bij het Gyrotonic Expansion System®. Hier is er een groter accent op het uitlengen van het lichaam.

In Pilates fungeert het “Powerhouse” als anker om het center van het lichaam te stabiliseren zodat andere lichaamsdelen met grote vrijheid kunnen bewegen. In Gyrotonic® heeft het “Narrowing of the pelvis” een vergelijkbare functie in een liggende houding. In een zittende houding (waarin het merendeel van de oefeningen worden uitgevoerd) is het onderste deel van het bekken één van de punten die de beweging initieert en het daarna uiteraard blijft ondersteunen.

In Pilates wordt het center een ankerpunt, in Gyrotonic® is het een vertrekpunt van beweging.

Vloeiende beweging en “uninterrupted fluidity”.

Dit is een principe dat in beide systemen wordt toegepast.

De beweging gebeurt zonder onderbrekingen of haperingen. Heel vloeiend, bijna elegant. In het Gyrotonic® systeem komt dit iets meer tot uiting daar het in dit systeem meer om bewegen gaat. Maar ook in de Pilates-methode worden geen schokkende bewegingen toegelaten.

Concentratie, precisie, controle, coördinatie, ontspanning, uithouding en “creating space in the joints”.

Deze overige Pilates principes worden ook in het Gyrotonic® systeem toegepast. Men concentreert zich volledig op het lichaam en de details die nodig zijn om de beweging juist uit te voeren. In Pilates gaat er wel meer aandacht naar welke spieren er allemaal worden gebruikt, in Gyrotonic® gaat het meer naar het detail van de beweging. Maar in beide systemen gaat de concentratie naar het lichaam.

Precisie en detail zijn belangrijk in beide methodes. Als er een grotere nauwkeurigheid wordt toegepast heeft het lichaam meer baat van de oefening of beweging. In Gyrotonic® is het wel belangrijk dat de beweging niet stagneert. Er moet een evenwicht gevonden worden tussen het toepassen van details en het behouden van het ritme van de beweging.

Ook controle is toepasbaar in beide systemen.

Het individu is in controle van zijn geest en van zijn lichaam. Het lichaam mag niet in oude gewoontes terugvallen dus moet er met een alerte geest gewerkt worden.

Coördinatie is zeer belangrijk in beide systemen.

In Gyrotonic® is de coördinatie een stuk moeilijker dan in Pilates, maar het is even belangrijk in beide methodes.

Ontspanning: Er moet net genoeg spierspanning aanwezig zijn om de oefeningen of bewegingen uit te voeren. Onnodige spanningen hebben een ongunstige invloed op het lichaam en worden zoveel mogelijk vermeden in beide systemen.

De geest moet ook zonder spanning of stress kunnen focussen op wat het lichaam doet. Het mag niet afdwalen en niet-relevante gedachten naar voor laten komen. Zowel in Pilates als in Gyrotonic® is dit belangrijk.

Uithouding: Gyrotonic® is meer aërobisch dan Pilates. Pilates wordt enkel aërobisch in een gevorderd stadium, in Gyrotonic® is dat op elk niveau. Pilates ondersteunt cardiovasculaire vormen waar Gyrotonic® meer cardiovasculair werkt.

Het creëren van plaats in de gewrichten is ook een principe dat in beide systemen wordt toegepast. Alle gewrichten worden uitgelengd voordat de beweging of oefening begint, zowel de grote als kleine gewrichten.

De 4 principes “creating stability through contrast”, “action causes reaction”, “intention is the driving force” en “rhythmic melody” zijn enkel toepasbaar op het Gyrotonic® systeem daar zij meer te maken hebben met beweging.

3.3 Hoe werken beide systemen?

Beide systemen hebben zowel oefeningen op de grond als op verschillende apparaten. In Pilates wordt het grootste deel liggend uitgevoerd en in Gyrotonic® het merendeel in een zittende houding.

In Pilates wordt er bij elke oefening gebruikt gemaakt van het Powerhouse en wordt er daarnaast met een bepaalde spiergroep gewerkt. Het Pilatessysteem is gericht naar een bepaald spiergebruik. Afhankelijk van de houding en het evenwicht tussen de verschillende spiergroepen wordt met bepaalde spieren meer gewerkt dan met andere. Vb. bij een lordose waar de kromming in de onderrug teveel naar voor is zijn de buikspieren zwak en de spieren in de onderrug kort. Om de kromming te verminderen moeten de buikspieren versterkt worden en moet de onderrug gerekt worden. Hierdoor komen de spieren in een beter evenwicht.

Gyrotonic® is minder gericht naar afzonderlijke spieren. Er worden geen spieren geïsoleerd gebruikt. Het gaat hier meer om de beweging, de kwaliteit ervan, het ritme, de coördinatie,... Deze methode is meer gericht naar het energiesysteem. Door de circulaire bewegingen worden meridianen geopend. Door nadruk te leggen op een bepaald lichaamsdeel dat de beweging initieert worden chakras gestimuleerd. Energie loopt terug vrij door het lichaam, spanningen verdwijnen waardoor er terug evenwicht in het lichaam komt.

Waar het center in Pilates steeds als een stil ankerpunt gebruikt wordt, wordt er in Gyrotonic® met het lichaam steeds van het center weg bewogen (behalve in de liggende posities).

In beide systemen is er een bepaald ritme waarin de oefeningen worden uitgevoerd. In Pilates is dit ritme vrij constant doorheen het repertoire. In Gyrotonic® zijn er grotere verschillen en wordt er meer gevarieerd.

Beide systemen werken met resistentie.

In Pilates wordt er met springveren gewerkt die een stuk zwaardere weerstand hebben dan de gewichten die aan de kabels van de Gyrotonic Tower® hangen. Dit benadrukt dat er in Pilates meer naar spierkracht wordt gewerkt.

In het algemeen kan er ook gezegd worden dat Gyrotonic® dynamischer is dan Pilates. Gyrotonic® is dan ook een bewegingssysteem en Pilates een oefensysteem.

3.4 Specifieke voordelen gericht naar de noden van de professionele danser.

Beide systemen zorgen voor lange, soepele en sterke spieren. Ze brengen kracht bij zonder in spiermassa toe te nemen.

In Pilates wordt er grotendeels in de parallelle belijning gewerkt wat het deels compenseert voor het forceren van de “en de hors”. In Gyrotonic® wordt er niet alleen parallel gewerkt, maar ook in de “en dedans” en de “en de hors” positie. Op die manier worden onnodige spanningen weggewerkt die zouden kunnen leiden tot blessures. Zo zorgen beide systemen voor een compensatie van het misbruik van de “en de hors” en voorkomt kwetsuren op dit gebied. Ze zorgen er ook voor dat er terug evenwicht komt in de gewrichten die grotendeels enkel in de uitgedraaide positie werken.

Pilates behoudt de natuurlijke curves of krommingen van de ruggengraat en gaat vooral de buikspieren versterken zodat het deze kan ondersteunen. Dit maakt het een zeer effectieve techniek om lage rugpijn te voorkomen of te helpen genezen. Gyrotonic® werkt evenveel in de arch als in de curl. Daardoor wordt er een evenwicht behouden tussen de buik- en rugspieren.

Na een rugoperatie wordt Gyrotonic® in vele klinieken, vooral in Duitsland, aangewezen naast een fysiobehandeling. Het helpt de beweeglijkheid terug te brengen in de gewrichten. Om bepaalde spieren te versterken is Pilates meer aangewezen daar het de desbetreffende spier beter kan isoleren.

Beide systemen helpen rugpijn te voorkomen, Pilates door bepaalde spieren te versterken, Gyrotonic® door spierspanningen te voorkomen. Bij het herstel van een rugkwetsuur is Pilates meer aangewezen om spieren te versterken, Gyrotonic® meer om beweeglijkheid terug te winnen.

Daar Pilates meer gericht is op correct spiergebruik zal deze methode een grote invloed hebben op het juiste spiergebruik van het dansen zelf. Het traint een grotere neuromusculaire connectie waar zeker in de dans gebruik van gemaakt wordt. Het Gyrotonic® systeem heeft een grotere invloed op de kwaliteit van de beweging en het deel van het lichaam dat de beweging initieert.

De volgende zijn voordelen die enkel gelden voor Gyrotonic®:

- het stimuleert het cardiovasculaire systeem waardoor het aan de uithouding werkt
- het stimuleert de darmwerking waardoor deze afvalstoffen beter worden afgevoerd
- het vergroot de soepelheid van de gewrichten en brengt kracht bij in die grote bewegingen
- door beweging worden blokkades en spierspanning weggemasseerd
- de meridianen worden geopend zodat energie terug goed kan doorstromen.

3.5 Samenvattend een overzicht van bovenstaande vergelijking.

3.5.1 De basisprincipes van beide systemen.

Pilates	Gyrotonic®
<ul style="list-style-type: none"> - Ademhaling - Centerpunt: Powerhouse als anker - Vloeiende beweging - Concentratie - Precisie - Controle - Coördinatie - Ontspanning - Uithouding: enkel ondersteunend - “Creating space in the joints” 	<ul style="list-style-type: none"> - Ademhaling - Centerpunt: vertrekpunt van de beweging - Vloeiende beweging - Concentratie - Precisie - Controle - Coördinatie - Ontspanning - Uithouding - “Creating space in the joints” - “Stability through contrast” - “Action causes reaction” - “Intention is the driving force” - “Rhythmic melody”

3.5.2 Werking van beide systemen.

Pilates	Gyrotonic®
<ul style="list-style-type: none"> - Grotendeels liggend. - Gericht naar het juiste spiergebruik. - Spierisolatie. - Bepaalde spieren worden meer gewerkt, vb de buikspieren. - Center is stabiel. - Ritme is constant. - Zwaardere weerstand d.m.v. springveren. - Het is een oefensysteem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grotendeels zittend. - Gericht naar het energiesysteem. - Wordt gewerkt met spierkettingen. - Alle spieren komen evenveel aan bod. - Men beweegt weg van het center. - Gebruik van verschillende ritmes. - Lichte resistentie. - Het is een bewegingssysteem.

3.5.3 Specifieke voordelen gericht naar de noden van de professionele danser.

Pilates	Gyrotonic®
<ul style="list-style-type: none"> - Lange, soepele spieren. - Voorkomt rugpijn. - Parallele belijning van de benen. - Helpt bij blessure herstel door spieren te versterken = evenwicht tussen spieren. - Maakt individu bewust van zijn spiergebruik. - Ondersteund het cardiovasculaire systeem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lange, soepele spieren. - Voorkomt rugpijn. - Parallele + en de hors + en de dans belijning van de benen. - Helpt bij blessure herstel door beweeglijkheid terug te winnen. - Maakt individu bewust van bewegingskwaliteit + waar de beweging begint. - Stimuleert cardiovasculaire systeem. - Stimuleert gezonde darmwerking. - Vergroot soepelheid van het gewricht. - Blokkades en spierspanning worden weggemasseerd d.m.v. beweging. - De meridianen worden geopend.

4 De enquête

In dit hoofdstuk wordt er eerst toegelicht voor welke soort vragenlijst er is geopteerd, wat de doelgroep is, hoe de enquête is samengesteld en welke vragen er zijn gesteld. Daarna volgt de verwerking van de vragenlijst. Eerst wordt er nagegaan hoeveel vragenlijsten er zijn teruggestuurd. Daarna wordt elke vraag per doelgroep in kader en grafiek gebracht. Op het einde van elke vraag volgt een korte conclusie. De volledige vragenlijsten zijn in bijlagen te vinden.

4.1 *Het opstellen van de enquête.*

Met behulp van een kwalitatief onderzoek zijn de bevindingen uit het theoretische deel getoetst aan de praktijk. Er is nagegaan of beide technieken ook in de werkelijkheid zo ervaren worden.

4.1.1 Doelgroep

Deze enquête is gericht naar een specifiek publiek, namelijk professionele dansers. Onder professioneel wordt er verstaan dat deze dansers hun brood verdienen met het dansen, met projecten, korte of lange contracten, klassiek, hedendaags, jazz, enz.

De enquêtes zijn opgestuurd naar Pilates en Gyrotonic® studio's waarvan de leerkracht gekend is en waar er met professionele dansers gewerkt wordt: Pilates Works (Antwerpen), Studio 76 (Londen), onder Mauricio Villa Rey (Spanje) en mijn eigen studio.

Anderzijds werden ook dansgezelschappen gecontacteerd, namelijk het Koninklijk Ballet van Vlaanderen, Royal Ballet Company (Engeland), English National Ballet Company (Engeland), Birmingham Royal Ballet (Engeland) en het Nationaal Ballet van Lisboa (Portugal). Vooraf is er mondeling (telefonisch) contact genomen met contactpersonen. Hiermee werd er van uit gegaan dat zo de kansen op het terugkrijgen van de vragenlijsten verhoogd werden.

Aangezien de doelgroep internationaal is, en in België anderstalige dansers werken, werden de vragenlijsten Engelstalig opgesteld wat als universeel gebruikte taal gezien wordt. Zo bestaat er ook minder kans op begripsverwarring en verhoogt de kans op éénduidigheid.

4.1.2 Het opstellen van de vragenlijsten.

Bij het opstellen van de enquête zijn er een aantal principes in acht genomen. Deze zijn terug te vinden in handboeken¹⁶ en op het internet¹⁷ als voorwaarde voor succes, namelijk:

¹⁶ DE SCHAMPHELEIRE, W.; VAN LOOVEREN, I.. De techniek van de enquête, een inleiding.

¹⁷ www.forumjongeremaden.nl – cursus enquête maken. www.enquete.nl

- Een enquête kan op verschillende benaderingswijzen gebeuren: via internet, via de post, via telefoon of via direct contact. Hier is gekozen voor een schriftelijke bevraging:
 - Omwille van geografische spreiding (Engeland, Spanje, Portugal, België)
 - Niet alle respondenten beschikken over internet.
 - Het telefonische bevragen leek niet aangewezen.
 - Eens op papier is het makkelijker de vragenlijsten te verwerken
- Bij aanvang wordt kort uitgelegd wat er getoetst zal worden en waarom de enquête is opgesteld. Dit motiveert het invullen.
- Een vragenlijst moet kort gehouden worden. Korte vragenlijsten verlagen de drempel tot invullen. Lange vragenlijsten riskeren langdradig te worden en onbetrouwbaar doordat de invuller merkt er langer mee bezig te zijn dan gehoopt en op den duur alles onberedeneerd invult.
- De vragen zijn duidelijk opgesteld en éénduidig. Iedereen van de ondervraagden beschikt over dezelfde basiskennis en het gebruikte taaljargon is door hen gekend. De vragen zijn positief gesteld wat makkelijker begrepen wordt dan negatieve vragen. Ontkenningen en dubbele ontkenningen zijn vermeden.
- Om de verwerking mogelijk te maken werd er gekozen voor gesloten vragen met een aantal antwoordmogelijkheden waaruit de respondenten kunnen kiezen wat het best van toepassing is. De antwoordalternatieven zijn precies geformuleerd. Dit kost ook voor de ondervraagden minder tijd dan wanneer deze een antwoord moet formuleren op een open vraagstelling. Open vragen kunnen gesteld worden als men niet precies weet wat mensen zullen antwoorden. Dit is ook gebruikt op het einde van de enquête.
- Er wordt ook vermeld wanneer de ingevulde enquêtes terug verwacht worden.

4.1.3 Inhoud van de vragenlijst.

Er zijn drie enquêtes opgesteld:

- Een eerste is gericht naar professionele dansers die enkel Pilates beoefenen.(zie bijlage één).
- Een tweede naar professionele dansers die enkel Gyrotonic® beoefenen (zie bijlage twee).
- Een derde is gericht naar professionele dansers die zowel Pilates als Gyrotonic® beoefenen (zie bijlage drie).

In alle drie enquêtes worden dezelfde vragen gesteld. (Enkel bij de gemengde groep zijn er twee extra vragen waar gevraagd wordt beide methodes te vergelijken.)

Op die manier kan een duidelijke vergelijking plaatsvinden achteraf. In totaal zijn er een 180-tal enquêtes verstuurd. Een 70-tal voor de eerste doelgroep (enkel Pilates), ook een 70- tal voor de tweede doelgroep (enkel Gyrotonic®), en een 40- tal naar de derde doelgroep (Pilates en Gyrotonic®).

De enquête kan anoniem ingevuld worden, toch worden in de eerste vier vragen persoonlijke gegevens gevraagd, namelijk leeftijd, geslacht, dansrichting en de jaren ervaring met de desbetreffende methode. Deze persoonlijke kenmerken kunnen invloed hebben op de antwoorden, vooral waar het gaat om het aanduiden van de specifieke voordelen voor dansers. Er wordt ook gepeild naar de ervaring tijdens de opleiding. Dit is van belang omdat van daaruit sommige kenmerkende eigenschappen minder of meer benadrukt worden en als dusdanig ook voor de personen zelf beter aangevoeld worden.

Vervolgens worden de kenmerken en principes van de methode bevraagd. Het is de bedoeling een zicht te krijgen op het belang dat de ondervraagden hechten aan de eigenschappen.

Bij de volgende vraag wordt er gepoogd na te gaan welke de voornaamste redenen zijn om te kiezen voor die bepaalde oefenmethode. Op welke vlakken de oefenmethode de danser ondersteunt. Deze vraag wordt verder aangevuld met de laatste (weliswaar open vraag) naar de motivatie van de keuze.

Enkel bij de derde vragenlijst gericht naar professionele dansers die zowel Pilates als Gyrotonic® beoefenen wordt er gevraagd welke de meest geschikte techniek is voor het voorkomen van kwetsuren en welke het meeste geschikt is voor het revalidatieproces bij te staan na een kwetsuur. Kwetsuren kunnen de plaag zijn van een danscarrière. Het is dus belangrijk deze zoveel mogelijk te voorkomen of goed te revalideren.

4.2 De verwerking van de enquête.

In het totaal werden 61 vragenlijsten ingevuld teruggestuurd op een totaal van 180 enquêtes:

35 (57 % van de 61) over Pilates

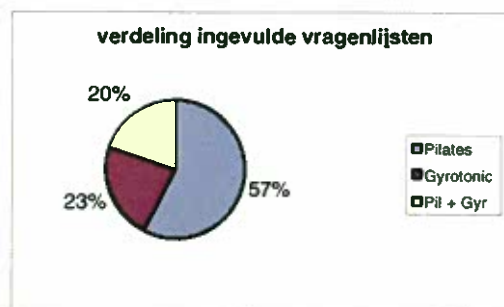
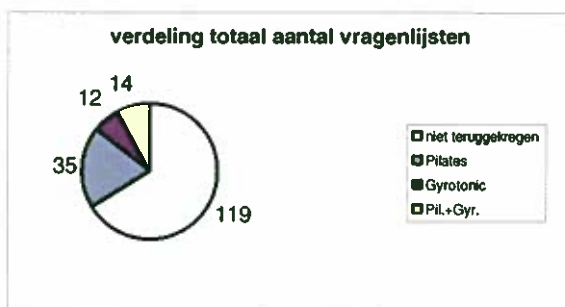
14 (23 % van de 61) over Gyrotonic®

12 (20 % van de 61) over Pilates en Gyrotonic®

Van de 70 vragenlijsten die gericht werden naar professionele dansers die enkel Pilates beoefenen, werden er 35 (50 %) teruggestuurd.

Van de 70 vragenlijsten gericht naar dansers die enkel Gyrotonic® beoefenen kwamen er 14 (20 %) ingevuld terug.

Van de laatste doelgroep: Pilates en Gyrotonic® werden 12 van de 40 (30 %) vragenlijsten ingevuld terug bezorgd.



Volgens sommigen ligt dit aantal antwoorden in de lijn van wat verwacht kan worden rekening houdend met de eigenheid van onze samenleving in het algemeen, waarbij ieder zijn eigen jachtige ritme volgt en weinig voeling toont met alles erbuiten.

Het feit dat de vragenlijsten per post bezorgd werden en eveneens langs die weg terug verwacht werden zal eveneens een rol hebben gespeeld. Doch door de geografische spreiding van de doelgroep was het onmogelijk om alles persoonlijk te bezorgen en op te halen.

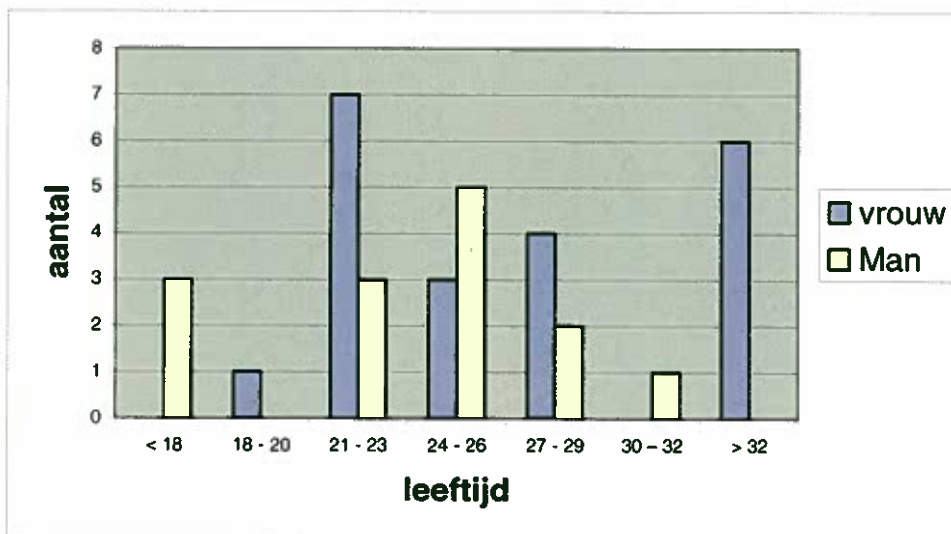
Niettegenstaande meer ingevulde formulieren terug verwacht werden, zijn de gegevens toch benut en getoetst aan de theorie. De bekomen resultaten kunnen moeilijk representatief genoemd worden, maar geven wel een trend weer.

4.2.1 Vraag 1 en 2: Leeftijd en geslacht van de personen die de enquête ingevuld terugstuurden.

Pilates

leeftijd	< 18 jaar	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 28	30 - 32	> 32	Totaal	Alg.tot
vrouw		1	7	3	4		6	21	35
man	3		3	5	2	1		14	

Van onze doelgroep Pilates zijn er 60% vrouwen (21) en 40% mannen (14). De grootste groep is leeftijd 21 tot 23 (10) gevolgd door de leeftijdsgroep 24 tot 26 (8). De leeftijd 18 tot 20 en 30 tot 32 is het minst sterk vertegenwoordigd. De leeftijden jonger dan 18 en 30 tot 32 bestaat enkel uit mannelijke kandidaten en de leeftijdsgroep 18 tot 20 samen met de oudste groep enkel uit vrouwelijke kandidaten. In alle andere groepen zijn er zowel vrouwen en mannen. Hier een overzicht in grafiek 1.



grafiek 1 : leeftijd en geslacht van de respondenten doelgroep Pilates.

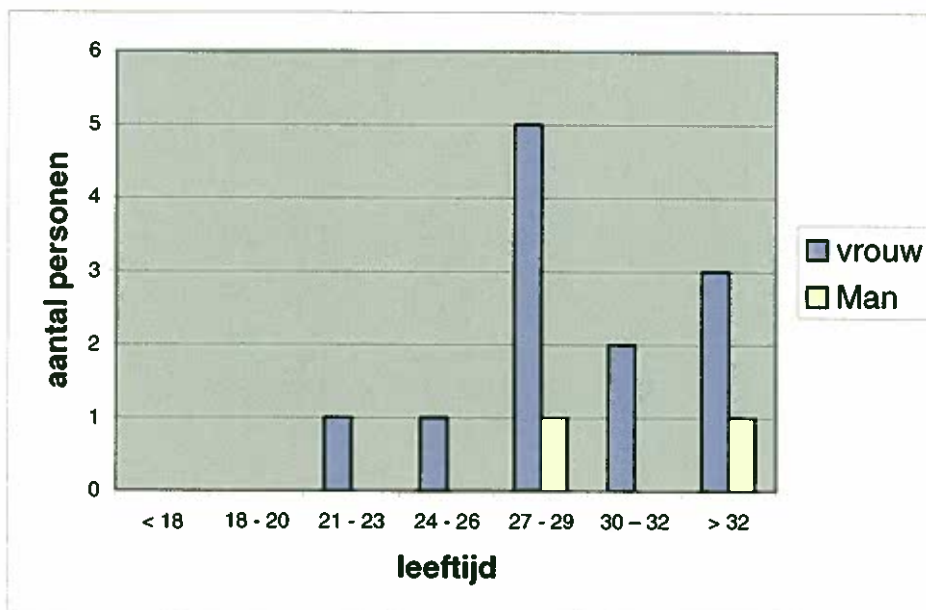
Gyrotonic®

leeftijd	< 18	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal	Alg.tot
vrouw			1	1	5	2	3	12	14
Man					1		1	2	

Van de doelgroep die enkel Gyrotonic® beoefenen zijn er er 85,7% vrouwen (12) en de overige mannen (2).

De leeftijdscategorie van 27 tot 29 weegt hier het meest door namelijk 5 op de 14. De leeftijdsgroepen jonger dan 18 en 18 tot 20 zijn niet vertegenwoordigd.

Zoals duidelijk blijkt uit onderstaande grafiek (grafiek 2) zijn er enkel in de groep 27 tot 29 en ouder dan 32 mannelijke kandidaten. In alle andere groepen zijn er enkel vrouwelijke.



grafiek 2 : leeftijd en geslacht van de respondenten van de doelgroep Gyrotonic®.

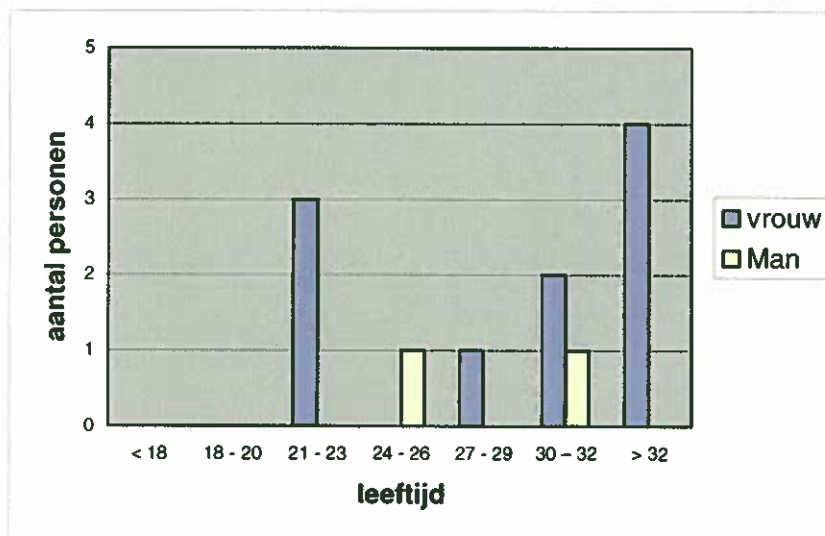
Pilates en Gyrotonic®

leeftijd	< 18	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal	Alg.tot
vrouw			3		1	2	4	10	12
Man				1		1		2	

Van de doelgroep die beide technieken beoefenen zijn er 83% vrouwen (10) en 14% mannen (2).

De leeftijd ouder dan 32 is het sterkst vertegenwoordigd (33%). Daarna volgt de leeftijdscategorie 21 tot 23 en 30 tot 32 met elk 25%. De leeftijden jonger dan 18 en 18 tot 20 zijn niet vertegenwoordigd.

Zie grafiek 3 voor een overzicht.



grafiek 3: leeftijd en geslacht van de personen die Pilates en Gyrotonic® beoefenen.

Conclusie.

In het algemeen blijkt dat de Pilates doelgroep jonger is dan de Gyrotonic® doelgroep. Dit kan het gevolg zijn van het feit dat er in verscheidene scholen Pilates wordt gegeven en geen Gyrotonic®. De meeste dansers komen pas in aanraking met Gyrotonic® eens ze in een gezelschap functioneren.

4.2.2 Vraag 3: Het type danser volgens leeftijd.

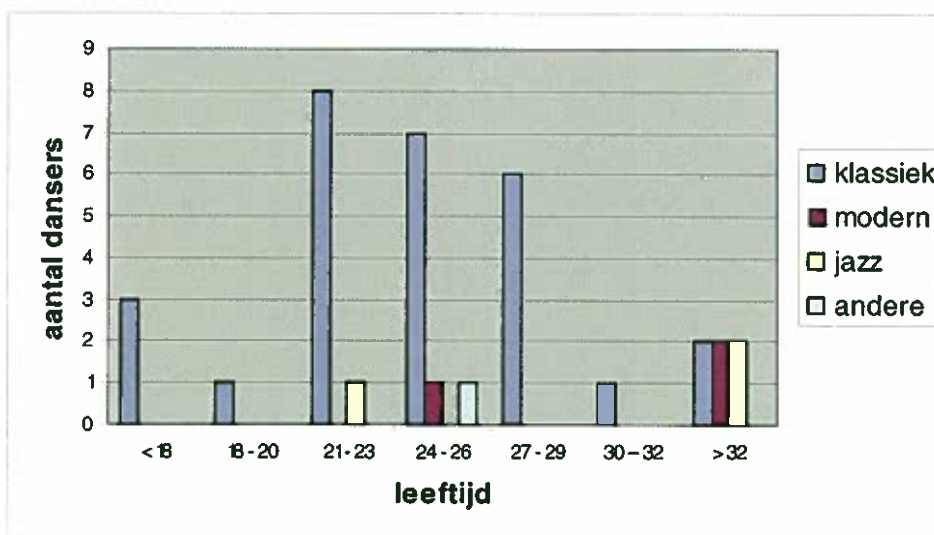
Pilates

leeftijd	< 18	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
klassiek	3	1	8	7	6	1	2	28
modern				1			2	3
jazz			1				2	3
andere				1				1

Het grootste deel van de doelgroep “Pilates” zijn klassieke dansers, namelijk 28 van de 35 (75%). De groep daarop volgend zijn moderne dansers (8,5%) samen met de jazz dansers (ook 8,5%). De groep “andere” wordt vertegenwoordigd door 1 buikdanseres.

De klassieke dansers zijn het best vertegenwoordigd in de leeftijdsgroepen 21 tot 23 jaar en 24 tot 26 jaar. De moderne dansers en jazz dansers worden vertegenwoordigd door de leeftijden 24 tot 26 jaar en ouder dan 32.

Zie grafiek 4 voor een overzicht.



grafiek 4 : type danser, doelgroep Pilates.

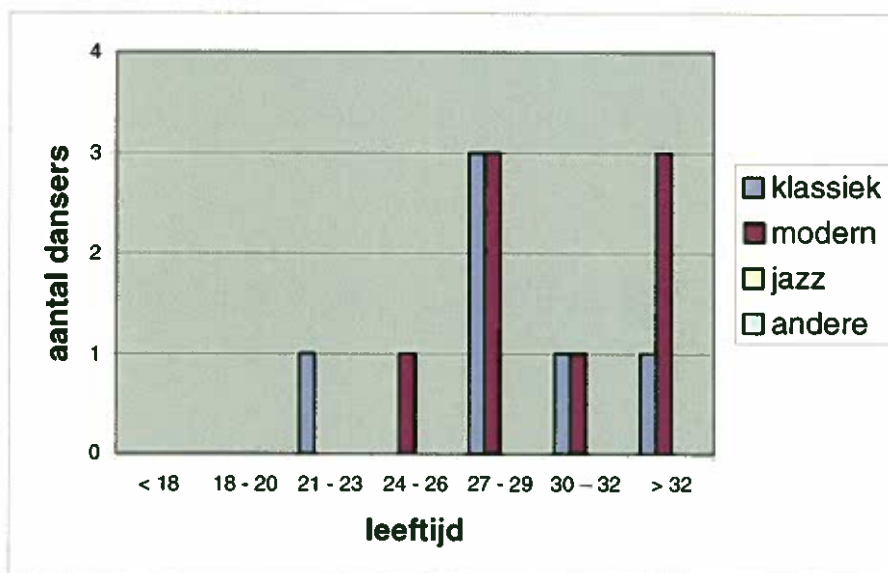
Gyrotonic®

leeftijd	< 18	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
klassiek			1		3	1	1	6
modern				1	3	1	3	8
jazz								
andere								

In deze doelgroep vinden we enkel klassieke danser (43%) en moderne dansers (57%). Andere danstypen zijn hier niet vertegenwoordigd.

In de leeftijd 27 tot 29 jaar en 30 tot 32 jaar vinden we evenveel klassieke dansers als moderne dansers. In de groep ouder dan 32 zijn de moderne dansers het best vertegenwoordigd.

Zie grafiek 5 voor een overzicht.



grafiek 5 : type danser, doelgroep Gyrotonic®.

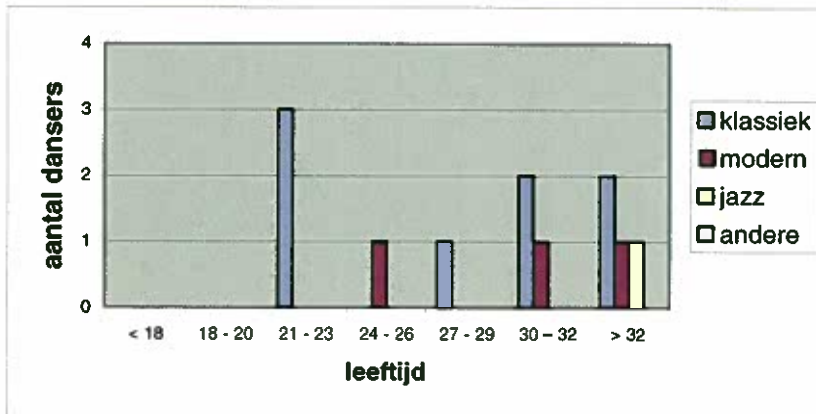
Pilates en Gyrotonic®

leeftijd	< 18	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
klassiek			3		1	2	2	8
modern				1		1	1	3
jazz							1	1
andere								

In deze doelgroep zijn de klassieke dansers het sterkst vertegenwoordigd met 67%. De moderne dansers met 25% en de jazz dansers slechts met 8%. De groep "andere" is niet vertegenwoordigd.

Het grootste aantal klassieke dansers is leeftijd 21 tot 23 (37%). In de groep leeftijd 24 tot 26 zijn er enkel moderne dansers, leeftijd 27 tot 29 jaar enkel klassieke dansers.

Zie grafiek 6 voor een overzicht.



grafiek 6: type danser, doelgroep Pilates en Gyrotonic®

Conclusie.

In de groep respondenten die Pilates volgen zijn er meer klassieke dansers, daar waar er in de groep die Gyrotonic® volgen, meer moderne dansers zijn.

4.2.3 Vraag 4: Aantal jaren ervaring met de desbetreffende techniek.

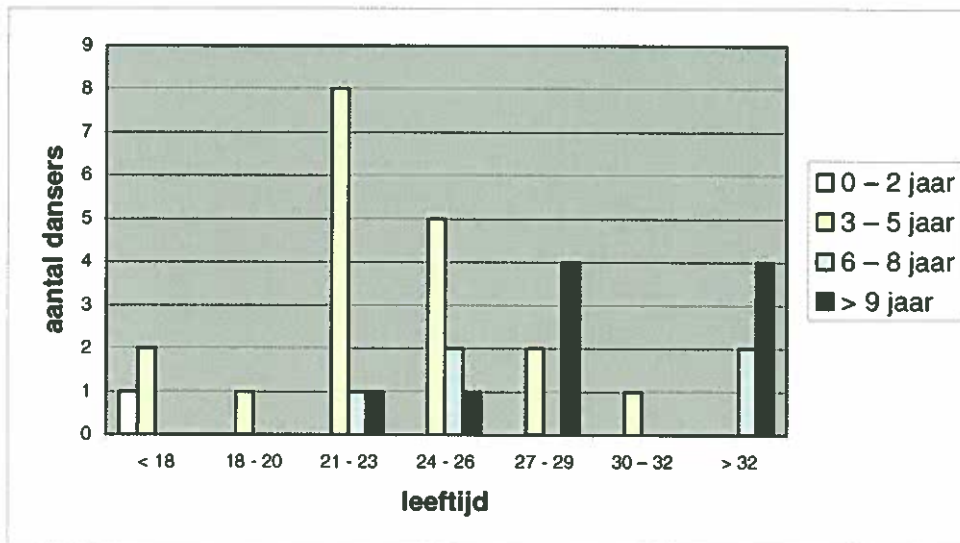
Pilates

leeftijd	< 18 jaar	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
Ervaring: 0 - 2 jaar	1							1
3 - 5 jaar	2	1	8	5	2	1		19
6 - 8 jaar			1	2			2	5
> 9 jaar			1	1	4		4	10

Slechts 1 persoon, jonger dan 18, had minder dan 2 jaar ervaring met de Pilates techniek. De grootste groep heeft tussen de 3 tot 5 jaar ervaring (54%) en ook de groep die langer dan 9 jaar ervaring heeft is vrij groot (30%).

Deze laatste groep wordt het sterkst naar voor gebracht door de leeftijdsgroep 27 tot 29 jaar en ouder dan 32 jaar.

Zie onderstaande grafiek voor een overzicht.



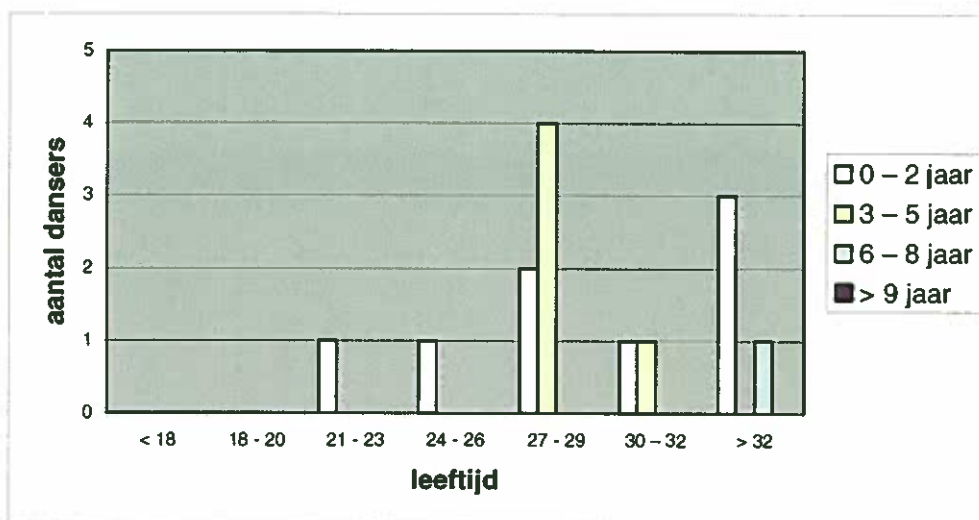
grafiek 7 : aantal jaren ervaring met Pilates

Gyrotonic®

leeftijd	< 18 jaar	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
Ervaring: 0 - 2 jaar			1	1	2	1	3	8
3 - 5 jaar					4	1		5
6 - 8 jaar							1	1
> 9 jaar								

Bij de Gyrotonic® methode hebben de meeste tussen de 0 tot 2 jaar ervaring (57%). Niemand van de doelgroep beoefent de methode langer dan 9 jaar. De persoon die het langst Gyrotonic® volgt heeft tussen de 6 en 8 jaar ervaring en is ouder dan 32.

Zie onderstaande grafiek voor een overzicht.



grafiek 8 : aantal jaren ervaring met Gyrotonic®

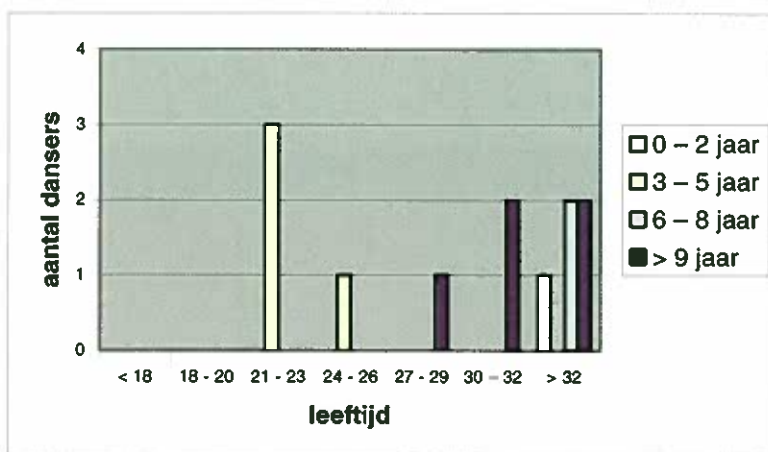
Pilates en Gyrotonic®

In de enquête is er de mogelijkheid gegeven om het aantal jaren ervaring afzonderlijk in te vullen voor Pilates en Gyrotonic®.

Aantal jaren ervaring met Pilates techniek:

leeftijd	< 18 jaar	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
Ervaring: 0 - 2 jaar							1	1
3 - 5 jaar			3	1				4
6 - 8 jaar							2	2
> 9 jaar					1	2	2	5

Het meest jaren ervaring is hier meer dan 9 jaar en is ook het sterkst vertegenwoordigd met 46%.

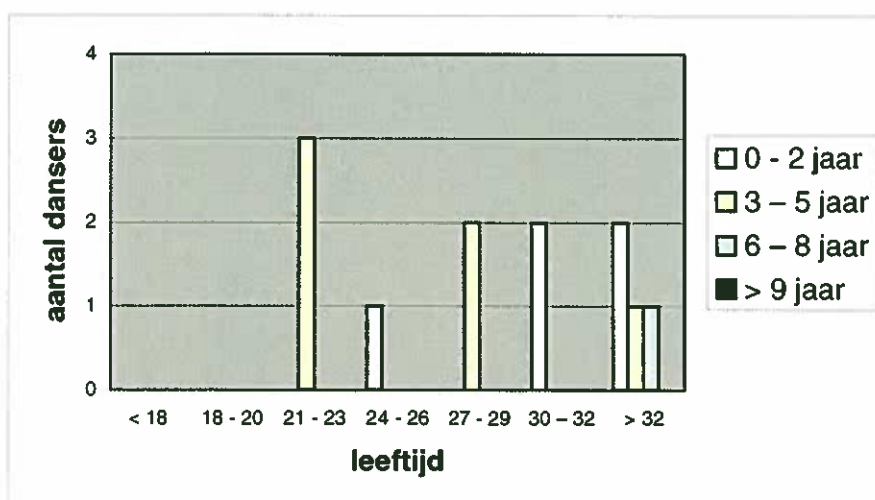


grafiek 9 : aantal jaren Pilates , doelgroep Pilates en Gyrotonic®

Aantal jaren ervaring met Gyrotonic®

leeftijd	< 18 jaar	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
Ervaring: 0 - 2 jaar				1		2	2	5
3 - 5 jaar			3		2		1	6
6 - 8 jaar							1	1
> 9 jaar								

In deze doelgroep is er 1 persoon ouder dan 32 jaar met 6 tot 8 jaar ervaring. De meerderheid beschikt over 3 tot 5 jaar ervaring met het Gyrotonic® systeem.



grafiek 10 : aantal jaren Gyrotonic®, doelgroep Pilates en Gyrotonic®

Conclusie.

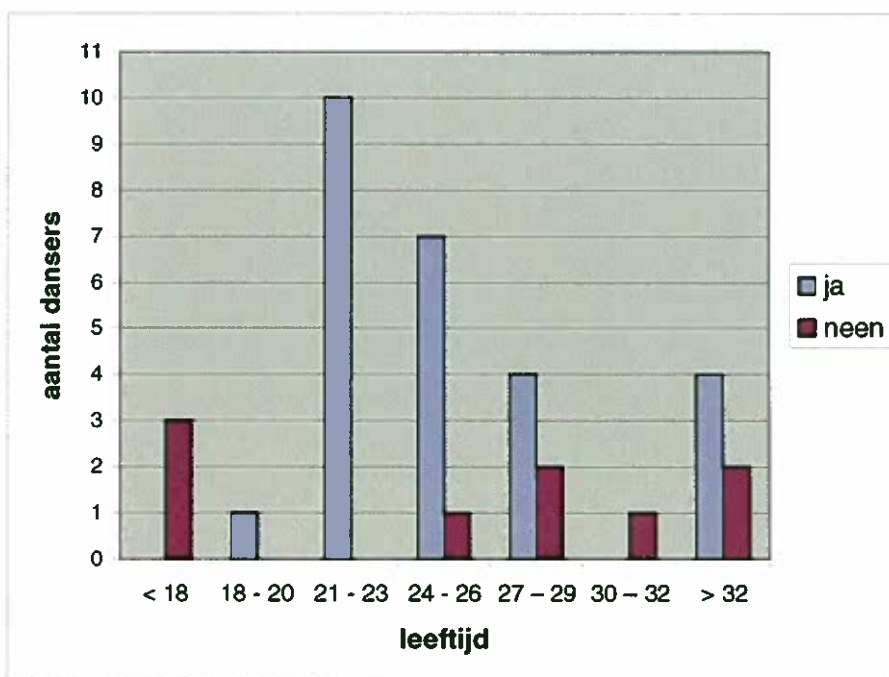
Het aantal jaren ervaring voor Gyrotonic[®] ligt lager (maximaal 8 jaren) dan voor Pilates (meer dan 9), wat aannemelijk is gezien de Gyrotonic[®] methode nog niet zo lang beoefend wordt in vergelijking met Pilates. Er is niemand die meer dan 9 jaar ervaring heeft met de Gyrotonic[®] methode.

4.2.4 Vraag 5 : Pilates en/of Gyrotonic[®] gevolgd in de opleiding

Pilates

leeftijd	< 18 jaar	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
ja		1	10	7	4		4	26
neen	3			1	2	1	2	9

Van de 35 ingevulde vragenlijsten zijn er 26 personen die Pilates techniek volgden in hun opleiding (dit is 74%). Het merendeel van deze groep situeren zich tussen de leeftijd van 21 tot 26 jaar (48%). Slechts 9 personen antwoordden dat ze geen Pilates genoten tijdens hun opleiding.

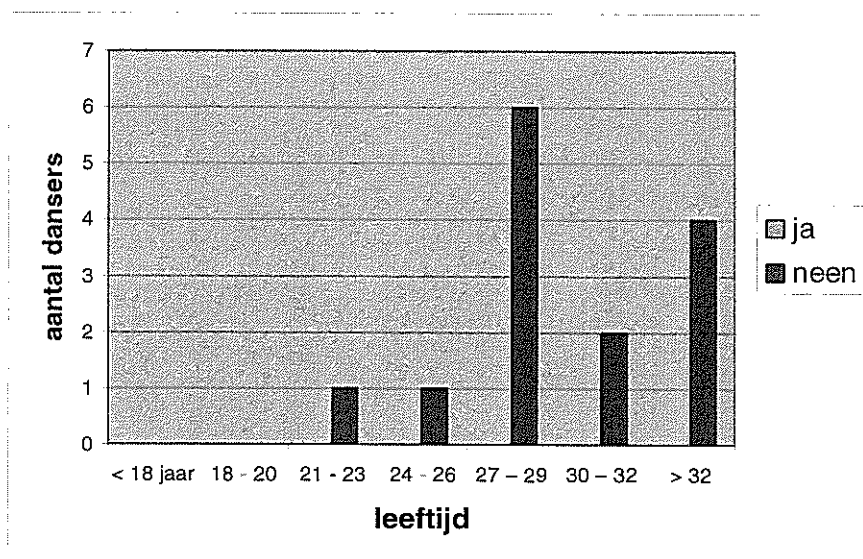


grafiek 11 : Pilates gevolgd in opleiding

Gyrotonic®

leeftijd	< 18 jaar	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	> 32	Totaal
ja								
neen			1	1	6	2	4	14

Geen enkel van de respondenten volgde Gyrotonic® in de opleiding.



grafiek 12 : Gyrotonic® gevolgd in de opleiding

Conclusie.

Gyrotonic® wordt niet gegeven in de dansscholen waar deze dansers hun opleiding hebben gehad. Pilates daarentegen wel.

Dit kan te wijten zijn aan het feit dat Pilates samen met zijn resultaten (voorkomen en helpen herstellen van kwetsuren, ondersteunen van het lichaam van de danser, kracht bijbrengen zonder spiermassa,...) reeds langer gekend is in de danswereld.

Gyrotonic® is recenter en minder gekend. Toch wordt er in verscheidene Gyrotonic® studio's in Duitsland gewerkt met kinderen, en dit met een positief resultaat. In sommige dansgezelschappen is er naast een Pilates studio ook een Gyrotonic® studio. In Londen vind je ook meer en meer Gyrotonic® Towers in een Pilates studio.

Er is dus zeker verandering op komst. Als deze vraag nog eens wordt gesteld binnen 15 jaar zou het resultaat er heel anders kunnen uitzien.

Voor de vragen 6, 7 en 8 geven de tabellen de cijfers weer rekening houdend met de ervaring die de dansers hebben met de desbetreffende techniek. Omwille van het beperkte aantal en om een overzicht te krijgen worden in de grafieken enkel de totaalcijfers gebruikt. Daardoor wordt een beeld verkregen van de betreffende doelgroep.

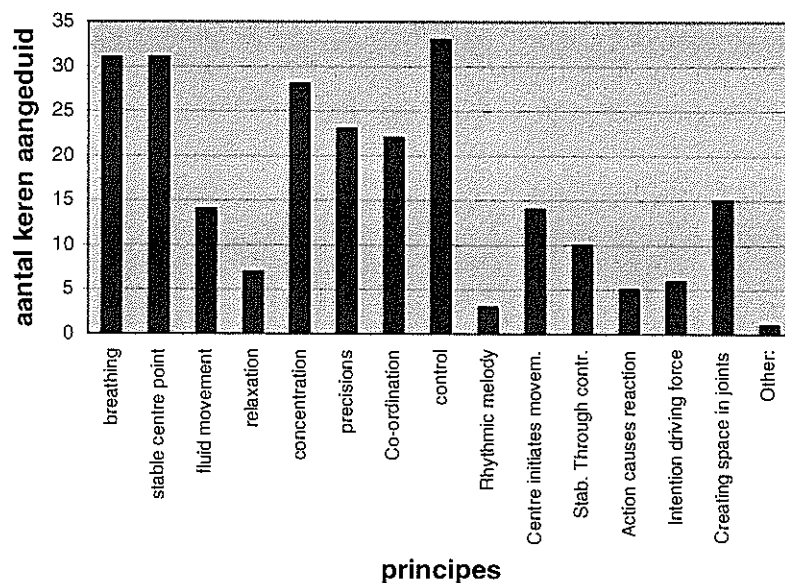
4.2.5 Vraag 6: welke principes vindt men eigen aan de techniek.

Pilates

	ERVARING :	0 - 2	3 - 5	6 - 8	> 9	Totaal
6	breathing		17	4	10	31
	stable centre point		18	4	9	31
	fluid movement		5	3	6	14
	relaxation		1	2	4	7
	concentration	1	14	4	9	28
	precisions	1	11	3	8	23
	co-ordination		9	3	10	22
	control	1	17	5	10	33
	rhythmic melody		1	1	1	3
	centre initiates the movement.		6	3	5	14
	stability through contrast		5	2	3	10
	action causes reaction			3	2	5
	intention driving force	1	1	1	3	6
	creating space in joints	1	7	3	4	15
	other				1	1

In deze groep worden accenten gelegd op ademhaling, stabiel centrum of “Powerhouse”, concentratie en controle,. Dat komt tot uiting in de tabel bij de mensen vanaf 3 jaar Pilates ervaring.

“Rhythmic melody”, “action causes reaction” en “intention is the driving force” worden hier minder aangeduid. “Andere” werd door 1 persoon benut en verduidelijkt als: “correct movement pattern”.

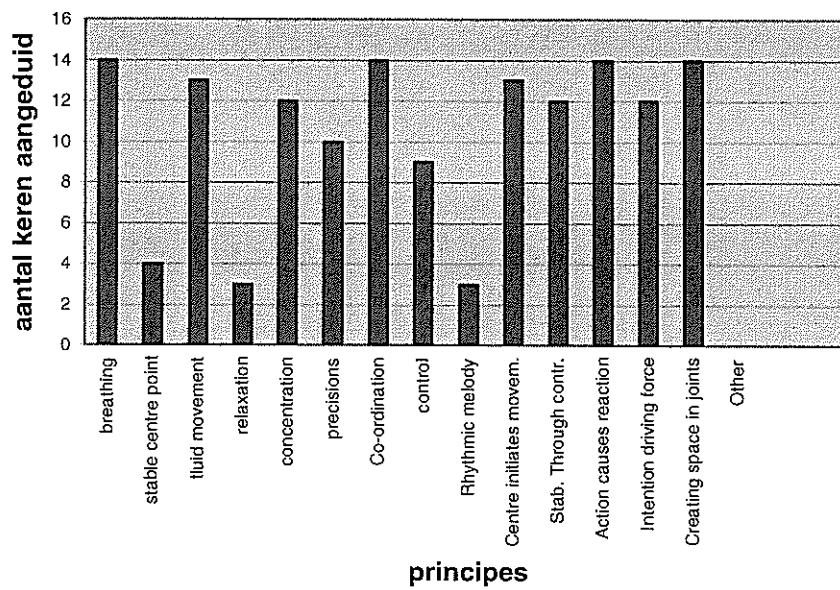


grafiek 13: principes eigen aan de techniek Pilates

Gyrotonic

	ERVARING :	0 - 2	3 - 5	6 - 8	> 9	Totaal
6	breathing	8	5	1		14
	stable centre point	3		1		4
	fluid movement	8	4	1		13
	relaxation	2	1			3
	concentration	8	3	1		12
	precisions	7	2	1		10
	co-ordination	8	5	1		14
	control	7	2			9
	rhythmic melody	2	1			3
	centre initiates movement.	8	4	1		13
	stability through contrast	8	3	1		12
	action causes reaction	8	5	1		14
	intention driving force	8	3	1		12
	creating space in joints	8	5	1		14
	other					

Bij Gyrotonic® wordt eveneens ademhaling geaccentueerd, daarnaast ligt de klemtoon op “fluid movement”, coördinatie, “centre initiates the movement”, “action causes reaction” en “creating space in the joints”. Dit geeft een iets verschillend grafiek beeld in vergelijking met Pilates.



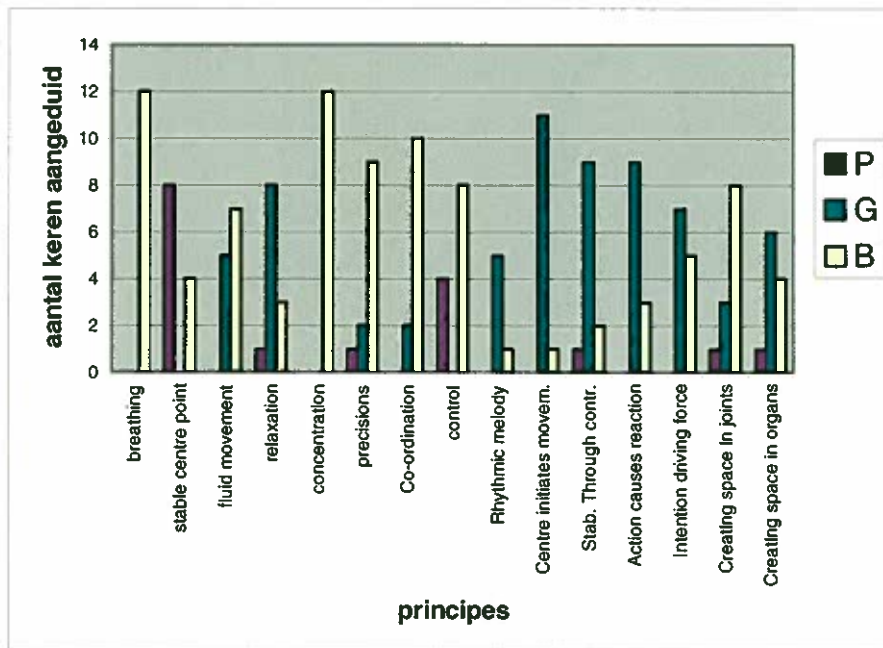
grafiek 14: principes eigen aan de techniek Gyrotonic®

Pilates en Gyrotonic®

Omwillen van het beperkte aantal werden hier de verschillende categorieën naargelang ervaring samengenomen.

Vraag 6: totaalcijfers	Pilates	Gyrotonic	Beide
breathing	0	0	12
stable centre point	8	0	4
fluid movement	0	5	7
relaxation	1	8	3
concentration	0	0	12
precisions	1	2	9
co-ordination	0	2	10
control	4	0	8
rhythmic melody	0	5	1
centre initiates movem.	0	11	1
stability through contrast	1	9	2
action causes reaction	0	9	3
intention driving force	0	7	5
creating space in joints	1	3	8
creating space in organs	1	6	4

Voor deze groep is het duidelijk dat ademhaling, concentratie, controle, precisie, coördinatie en “creating space in the joints” principes zijn die in beide systemen thuishoren. “Centre initiates the movement”, “stability through contrast” en “action causes reaction” worden bevonden als principes enkel voor Gyrotonic®. Stabiel center punt of “Powerhouse” wordt duidelijk als een Pilates principe geacht.



grafiek 15: principes eigen aan de techniek volgens degenen die beiden beoefenen

Conclusie..

Wanneer deze klemtoon vergeleken worden met de basisprincipes van beide systemen op blz.27 is het duidelijk dat de accenten in dezelfde lijn liggen van wat er in de literatuur terug te vinden is:

- belang van ademhaling in beide systemen
- “stable center point” of “Powerhouse” wordt door respondenten genoemd bij Pilates en minder bij Gyrotonic®.
- hetzelfde geldt voor controle en voor concentratie
- in Gyrotonic® wordt de klemtoon gelegd op “action causes reaction”, “centre initiates the movement” en “creating space in the joints”.

4.2.6 Vraag 7: kenmerken van de beoefende techniek.

Pilates

	ERVARING :	0 - 2	3 - 5	6 - 8	> 9	Totaal
7	Exercise system		12	4	8	24
	Mainly done lying down		1		1	2
	You isolate muscles	1	12	3	3	19
	Centre of body is stable	1	14	3	8	26
	Certain muscles more than others		12	3	7	22
	Similar rhythm most ex.		3			3
	Resistance fairly heavy		1	2	2	5
	All muscles work evenly	1	4	2	6	13
	Movement system		6	4	4	14
	Mainly done sitting upright					
	You work muscles chains		10	3	5	18
	Constantly move away from centre.		1			1
	Diff. rhythms 1 workout		4	2	4	10
	Resistance is light		1	1	1	3
	Other	1			5	6

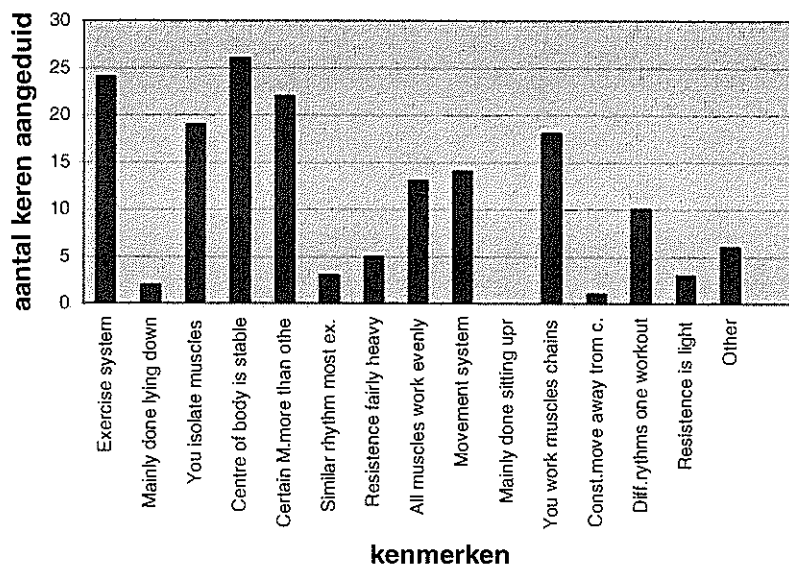
De kenmerken die het meest aangeduid werden voor de Pilates techniek zijn het stabiel center of "Powerhouse", dat Pilates een oefeningsysteem en geen bewegingssysteem is, en dat er met geïsoleerde spieren wordt gewerkt.

De kenmerken "move away from the center" en "resistance is light" zijn het minst aangeduid. Dit stemt overeen met de literaire vergelijking.

Wat niet overeenstemt met de literatuur is dat het Pilates systeem hier wordt aangeduid als een niet liggend oefensysteem en de oefeningen niet allemaal een gelijk ritme hebben.

Bij andere waren volgende punten beschreven:

- use of deep stabilizing muscles (m. transverses abdominus)
- you can use light of heavy resistance
- each exercise can be adjusted to the individual
- strong use of adductors



grafiek 16: kenmerken van de methode volgens mensen die Pilates beoefenen

Gyrotonic®

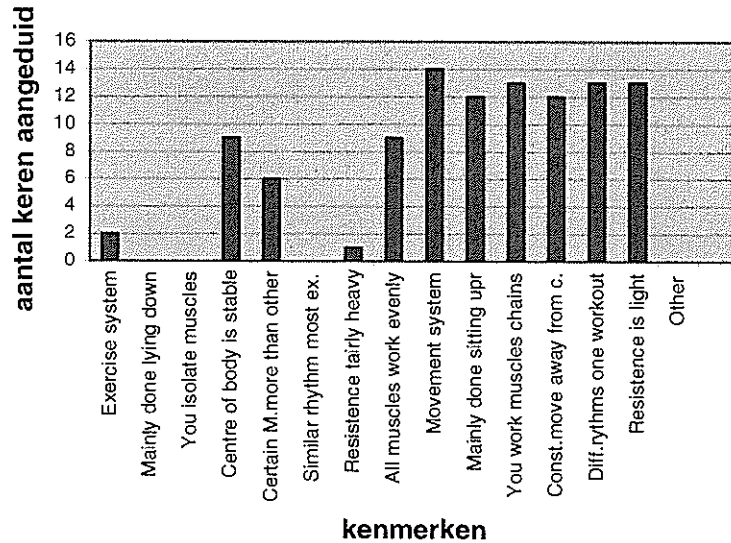
ERVARING :		0 - 2	3 - 5	6 - 8	> 9	Totaal
7	Exercise system		2			2
	Mainly done lying down					
	You isolate muscles					
	Centre of body is stable	7	1	1		9
	Certain muscles more than others	4	1	1		6
	Similar rhythm most exercise					
	Resistance fairly heavy	1				1
	All muscles work evenly	7	2			9
	Movement system	8	5	1		14
	Mainly done sitting upr	8	3	1		12
	You work muscles chains	7	5	1		13
	Const. move away from centre	6	5	1		12
	Diff. rhythms one workout	7	5	1		13
	Resistance is light	7	5	1		13
	Other					

Voor het Gyrotonic® systeem zijn de volgende kenmerken het meest aangevinkt:

- bewegingssysteem
- grotendeels zittend uitgevoerd
- er wordt met spierkettingen gewerkt

- beweegt weg van het centrum
- verschillende ritmes in één workout
- de resistentie is licht

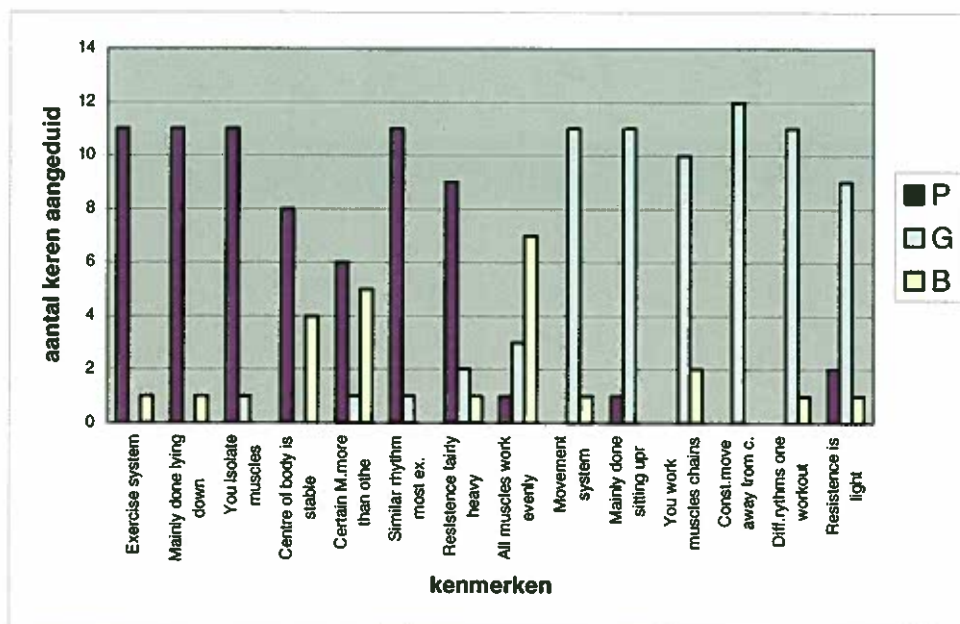
Dit komt overeen met de literatuurstudie.



grafiek 17: kenmerken van de methode volgens beoefenaars van Gyrotonic®

Pilates en Gyrotonic®

Vraag 7	P	G	B
Exercise system	11	0	1
Mainly done lying down	11	0	1
You isolate muscles	11	1	0
Centre of body is stable	8	0	4
Certain m.more than othe	6	1	5
Similar rhythm most exercise.	11	1	0
Resistance fairly heavy	9	2	1
All muscles work evenly	1	3	7
Movement system	0	11	1
Mainly done sitting upright	1	11	0
You work muscles chains	0	10	2
Const. move away from centre.	0	12	0
Diff. rhythms one workout	0	11	1
Resistance is light	2	9	1



grafiek 18: kenmerken van de methode volgens beoefenaars van beide technieken.

Conclusie kenmerken van de beoefende techniek.

De door de doelgroepen aangeduide kenmerken komen voor het grootste deel overeen met de literatuurstudie daar de eerstgenoemde kenmerken belangrijker worden geacht bij Pilates en de tweede helft belangrijker worden bevonden bij Gyrotonic®. Wat niet overeenstemt met de literaire vergelijking is dat het Pilates systeem hier wordt aangeduid als een niet liggend oefeningsysteem en de oefeningen niet allemaal een gelijkend ritme hebben. Dit werd enkel door de Pilates groep zo ondervonden. Door de gemengde groep werd dat weer andersom aangehaald (zie grafiek 16 en grafiek 18).

4.2.7 Vraag 8: specifieke voordelen voor dansers.

Pilates

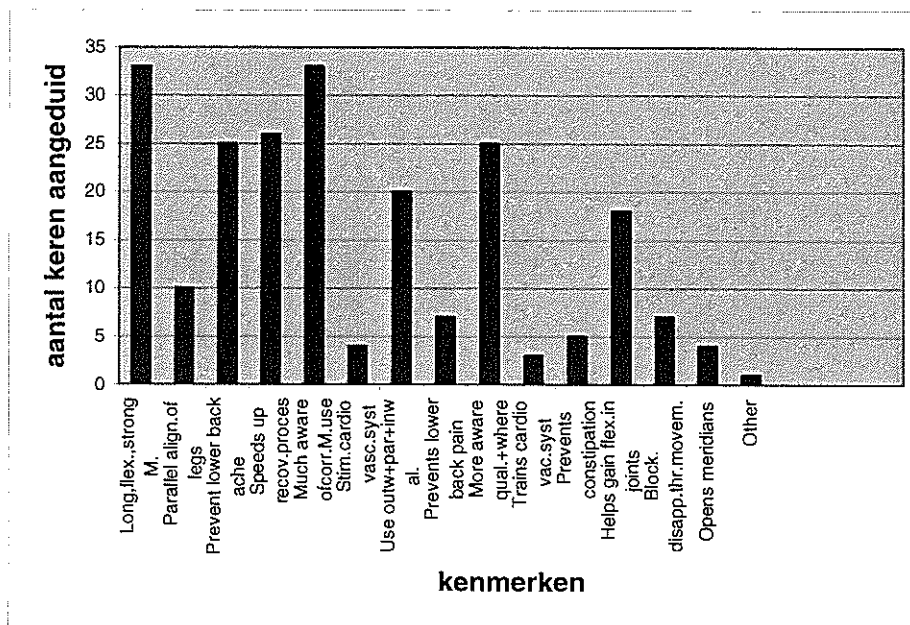
	ERVARING :	0 - 2	3 - 5	6 - 8	> 9	Totaal
8	Long, flex., strong musc.	1	19	3	10	33
	Parallel align. of legs		3	1	6	10
	Prevent lower back ache by strengthening musles		14	3	8	25
	Speeds up recov. proces		12	5	9	26
	Much aware of corr. muscle. use	1	18	5	9	33
	Stim. cardio vasc. syst		1	2	1	4
	Use outw+par+inw align.	1	11	2	6	20
	Prevents lower back pain		3	1	3	7

through movement					
More aware qual.+where	1	13	3	8	25
Trains cardio vac. syst			1	2	3
Prevents constipation			1	4	5
Helps gain flex. in joints	1	10	2	5	19
Block. disapp. through. movement		2	1	4	7
Opens meridians			2	2	4
Other		1			1

Uit de bevraging worden volgende kenmerken het meest als specifiek voordeel aangeduid:

- lange soepele spieren
- geeft groter bewustzijn van juist spiergebruik
- versnelt het herstellingsproces na blessure
- voorkomt rugpijn door het versterken van spieren
- vergroot het bewustzijn van de bewegingskwaliteit

Als "andere" wordt aangehaald dat het de houding verbetert.



grafiek 19: kenmerken van de Pilates methode voordelig voor dansers

Gyrotonic®

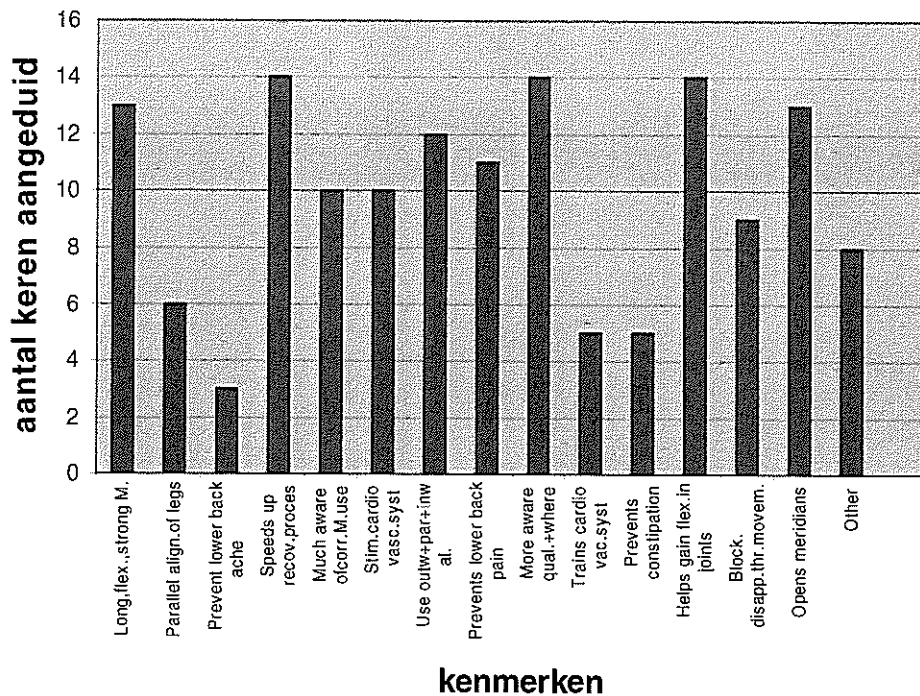
	ERVARING :	0 - 2	3 - 5	6 - 8	> 9	Totaal
8	Long, flex., strong muscles	8	5	1		13
	Parallel align. of legs	3	2	1		6
	Prevent lower back ache by strengthening muscles		2	1		3
	Speeds up recov. proces	8	5	1		14
	Much aware of corr. m. use	7	2	1		10
	Stim. cardio vasc. syst	7	2	1		10
	Use outw+par+inw al.	8	3	1		12
	Prevents lower back pain through movement	7	3	1		11
	More aware qual. of movem. + where starts	8	5	1		14
	Trains cardio vac. Syst.	2	2	1		5
	Prevents constipation	2	2	1		5
	Helps gain flex. in joints	8	5	1		14
	Block. disapp. thr. movem.	6	2	1		9
	Opens meridians	8	4	1		13
	Other	8				8

De beoefenaars van het Gyrotonic® systeem zien volgende kenmerken als specifieke voordelen:

- versnelt het herstellingsproces na een blessure
- meer bewust van de bewegingskwaliteiten en vanwaar de beweging begint
- vergroot de soepelheid van de gewrichten
- lange en soepele spieren

Als "andere" werden volgende punten aangehaald.

- leads to a different way of movement
- gets rid of stiffness in the back
- got rid of a back injury caused by doing Pilates
- Pilates is too rigid and too tense
- enjoys moving this way
- Pilates is more for students during education
- Gyrotonic® is the next step from Pilates
- Gyrotonic® is more complete then yoga and Pilates



grafiek 20: kenmerken van de Gyrotonic® methode voordelig voor dansers

Pilates en Gyrotonic®

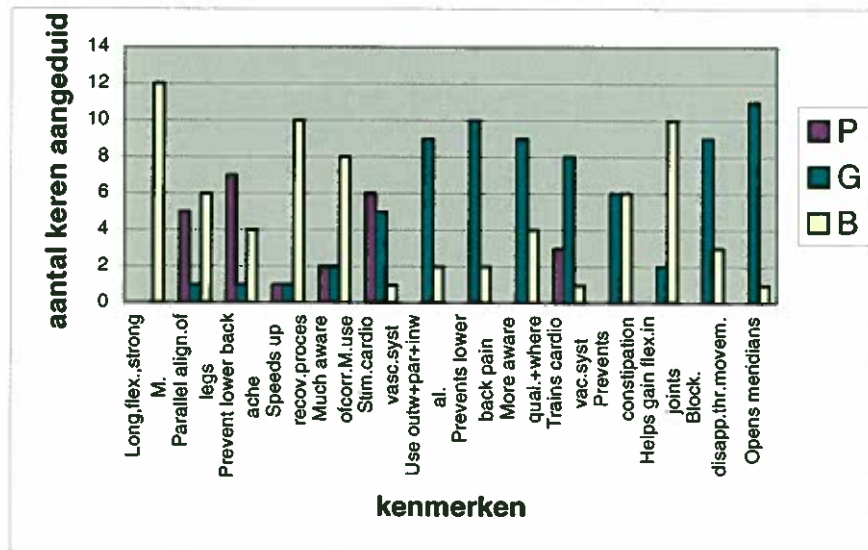
Vraag 8	P	G	B
Long, flex., strong muscles	0	0	12
Parallel align. of legs	5	1	6
Prevent lower back ache by strengthening muscles	7	1	4
Speeds up recov. proces	1	1	10
Much aware of corr. m. use	2	2	8
Stim. cardio vasc. syst	6	5	1
Use outw+par+inw al.	0	9	2
Prevents lower back pain through movement	0	10	2
More aware qual.+where	0	9	3
Trains cardio vac. syst	3	8	1
Prevents constipation	0	6	6
Helps gain flex. in joints	0	2	10
Block. disapp. thr. movem.	0	9	3
Opens meridians	0	11	1

Uit deze bevraging blijkt dat deze groep dansers beide systemen voordelig vindt omwille van:

- het ontwikkelen van lange en soepele spieren
- bespoedigen van herstel na kwetsuren
- vergroten van de flexibiliteit van de gewrichten
- vergroten van het bewustzijn van correct spiergebruik

Daarnaast wordt Pilates meer gezien als een oefensysteem om lage rugpijn te voorkomen door het bijbrengen van spierkracht, en stimuleert het het cardiovasculaire systeem.

Gyrotonic® daarentegen wordt meer geacht rugpijn te voorkomen door beweging, het traint het cardiovasculaire systeem, opent de meridianen en voorkomt constipatie.



grafiek 21: kenmerken van de methode voordelig voor dansers volgens beoefenaars van beide technieken.

Conclusie.

Zowel de Pilates als de Gyrotonic® als de gemende doelgroep hebben de volgende voordelen aangevinkt:

- lange, soepele spieren
- versnelt het herstellingsproces na blessure
- vergroot het bewustzijn van de bewegingskwaliteit en vanwaar de beweging begint

De Pilates doelgroep heeft daarnaast nog aangeduid dat Pilates een groter bewustzijn bijbrengt van juist spiergebruik en het rugpijn voorkomt door spieren te versterken.

De Gyrotonic® doelgroep zowel als de gemengde doelgroep heeft daarnaast nog als belangrijk geacht dat deze techniek voor soepelheid in de gewrichten zorgt.

Enkel de gemengde groep heeft beide systemen belangrijk geacht voor het vergroten van flexibiliteit in de gewrichten en het meer bewustzijn van correct spiergebruik.

Voor deze groep is Pilates ook belangrijk voor het voorkomen van lage rugpijn door het bijbrengen van spierkracht en het stimuleren van het cardiovasculaire systeem.

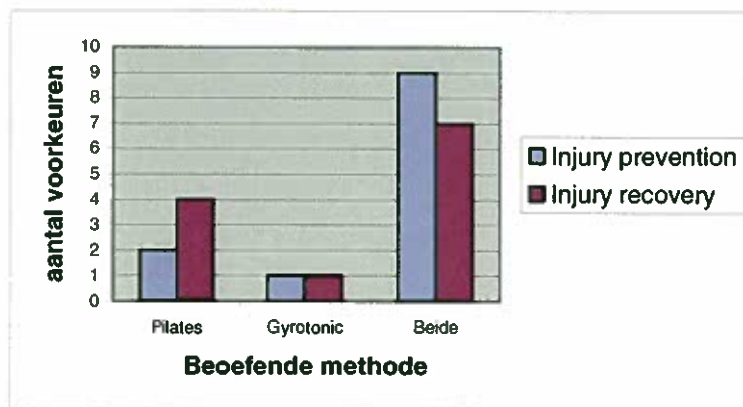
Gyrotonic® wordt nuttig gezien om rugpijn te voorkomen door beweging, het cardiovasculaire systeem te trainen, de meridianen te openen en constipatie te voorkomen.

4.2.8 Vraag 9 en 10: Welke methode werkt het beste voor het voorkomen van kwetsuren / herstellen van kwetsuren.

Deze vragen werden enkel gesteld aan de doelgroep die beide technieken kennen en beoefenen aangezien alleen zij kunnen vergelijken.

	Pilates	Gyrotonic	Beide
Injury prevention	2	1	9
Injury recovery	4	1	7

De meesten vinden dat een combinatie van beide methoden de voorkeur geniet. Twee personen vermelden dat er bij herstel best eerst gestart wordt met Pilates en nadien Gyrotonic®.



grafiek 22: voorkeur van methode bij preventie en herstel van kwetsuren.

4.2.9 Vraag 11: Waarom heb je besloten Pilates te volgen.

Dit is een open vraag. De aangehaalde antwoorden worden hier opgesomd.

Pilates doelgroep

Antwoorden die meer dan 5 maal werden aangehaald:

- strengthens weak areas
- better ballet technique
- helps turn out
- started because it was on the school program
- strong abdominal centre/core

Antwoorden die tussen de 2 en 4 maal werden aangehaald:

- learn more about the body
- gain control and flexibility in my dancing

- makes me feel good mentally
- advised by teacher to take up Pilates to improve my ballet technique
- to help recover from injury
- to use body more effectively

Antwoorden die slechts éénmaal worden aangehaald:

- to tone body
- I knew it would help me as a dancer but it made me a better person

Pilates en Gyrotonic® doelgroep

Al deze antwoorden werden tussen de één en driemaal aangeduid.

- to correct specific problems
- strengthen specifiek weak areas
- curiosity
- the only thing offered at school
- injury recovery

Conclusie waarom men Pilates volgt.

De meest aangehaalde redenen om Pilates te volgen zijn:

- strengthens weak areas / specific problems
- improve ballet technique
- helps turn out
- strong abdominal centre/core

Dit wijst erop dat Pilates het lichaam van de danser helpt zijn job beter uit te voeren.

4.2.10 Vraag 12: Waarom heb je besloten Gyrotonic® te volgen.

Dit is een open vraag. De aangehaalde antwoorden worden hier opgesomd.

Gyrotonic® doelgroep

Al deze antwoorden werden tussen de één en driemaal aangeduid.

- to gain control
- to find a different way of moving
- to get rid of a stiff upper back
- to find a controlled flow in my dancing without hurting my body
- to work on specific problems
- to improve my dancing

De volgende opsommingen blijken van dansers te zijn die eerst Pilates hebben gedaan.

- I hurt my back doing Pilates

- Found Pilates was too rigid and felt very tense doing it, this works better for me
- Pilates is more for students and works best alongside training. This is the next level.

Pilates en Gyrotonic® doelgroep

Al deze antwoorden werden tussen de één en driemaal aangeduid.

- enjoy it as much as Pilates
- loosen up tightness
- more active workout
- was provided at work alongside Pilates
- recommended by friends/curiosity
- difficult coördination at first but enjoy it a lot

Conclusie waarom men Gyrotonic® volgt.

De meest aangehaalde redenen om Gyrotonic® te volgen zijn:

- to get rid of stiffness in body or dancing
- to work on specific problems
- a negative experience with Pilates (injury, tension,...) led them to Gyrotonic®
- after Pilates this is the next level

Ook hier is het duidelijk dat Gyrotonic® het lichaam van de danser helpt bij het professionele werk. Hieruit blijkt ook dat vele dansers via Pilates tot Gyrotonic® komen. Dit zou te wijten kunnen zijn aan het recentere bestaan van deze methode en de grotere bekendheid van Pilates.

5 Besluit

In deze scriptie worden de Pilates techniek en de Gyrotonic® techniek nader toegelicht. In een eerste gedeelte wordt vanuit de literatuur een vergelijking gemaakt tussen Pilates en Gyrotonic®.

Er zijn een groot aantal overeenkomsten in de basisprincipes zoals ademhaling (alhoewel beide systemen deze op een andere manier toepassen), vloeiende beweging, controle, coördinatie, concentratie, ontspanning, precisie, uithouding (hier werkt Pilates meer enkel ondersteunend), het creëren van plaats in de gewrichten en centerpunt. Bij het centerpunt is het grote verschil dat het bij de Pilates methode wordt vastgeankerd daar waar het bij Gyrotonic® het vertrekpunt is van de beweging.

Op een aantal punten verschillen de basisprincipes duidelijk: “stability through contrast”, “action causes reaction”, “intention is the driving force” en “rhythmic melody”. Deze behoren enkel tot het Gyrotonic® systeem. Buiten “stability through contrast” hebben deze principes meer met beweging te maken. “Stability through contrast” kan vergeleken worden met uittlengen wat ook in Pilates toepasbaar is. Het verschil is wel dat bij Gyrotonic® het een “must” is voordat de beweging gebeurt.

Het grote verschil in de werking van beide systemen is dat het Pilates systeem meer gericht is naar het spierstelsel en het juiste gebruik en controle ervan terwijl Gyrotonic® het energiesysteem bewust stimuleert door zijn cirkelvormige manier van bewegen. Pilates is een oefeningssysteem dat zwaardere weerstand gebruikt op de machines daar waar bij Gyrotonic® lichtere resistentie gebruikt wordt.

De specifieke voordelen voor dansers zijn gelijk, zoals langere en soepele spieren, een verbeterde belijning van de benen en een groter bewustzijn van het juiste spiergebruik. Beide systemen helpen blessure te voorkomen, maar elk op zijn unieke manier: Pilates door spierkracht bij te brengen, Gyrotonic® door energie blokkades weg te werken. Op dezelfde wijze ondersteunen beide methodes een herstellingsproces: Pilates door spiergebruik en spierkracht, Gyrotonic® door middel van beweging.

Daar Gyrotonic® meer op beweging werkt lijkt het logisch dat deze methode de danser kan helpen een andere, vrijere manier van bewegen te vinden.

Vanuit eigen ervaring en opleiding weet ik beide systemen naar waarde te schatten. Het bleek dan ook een uitdaging om via een enquête na te gaan of de literatuurgegevens ook door anderen (professionele dansers) bevestigd kon worden. Niettegenstaande meer ingevulde vragenlijsten terug verwacht werden, worden de gegevens verwerkt van de 61 beantwoorde enquêtes. De resultaten geven toch enigszins een beeld.

De dansers worden in beeld gebracht door ze in groepen te splitsen naargelang ze Pilates, Gyrotonic® of allebei volgen. De eerste 5 vragen scheppen een beeld van de ondervraagden in leeftijd, geslacht, welk type danser (klassiek, modern, jazz,...), aantal jaren ervaring in de desbetreffende techniek en of ze deze techniek in hun opleiding konden volgen of niet.

In grote lijnen blijkt dat de Pilates doelgroep jonger is dan de Gyrotonic® doelgroep. Bij de doelgroep Pilates bevinden er zich meer klassieke dansers, waar er in de Gyrotonic® doelgroep meer moderne dansers zijn. Het aantal jaren ervaring voor Gyrotonic® ligt lager (maximaal 8 jaren) dan voor Pilates (tot meer dan 9 jaar ervaring) en geen enkele danser die

Gyrotonic® beoefent heeft de techniek gehad tijdens zijn dansopleiding. Bij de Pilates doelgroep daarentegen kregen 74% Pilates tijdens hun opleiding.

Dit alles kan te verklaren zijn door het feit dat Gyrotonic® recenter en nog minder gekend is dan Pilates. De meeste dansers komen pas in aanraking met Gyrotonic® eens ze in een gezelschap functioneren. In sommige studio's wordt met kinderen gewerkt en dit met positief resultaat. In verscheidene Pilates studio's die verbonden zijn aan een dansgezelschap komen er Gyrotonic Towers®. Het is dus duidelijk dat Gyrotonic® in opmars is en dat deze metingen tijdsgebonden zijn. Hetzelfde onderzoek zou binnen x aantal jaren een ander resultaat kunnen geven.

De antwoorden over de principes van beide methoden komen overeen met wat in de literatuur aangehaald wordt. Hieruit kan men besluiten dat de dansers de gebruikte methode naar waarde weten te schatten.

De door de bevroegden aangeduide kenmerken komen ook overeen met de literaire studie, behalve op twee punten, nl. dat Pilates grotendeels liggend wordt uitgevoerd en dat een gelijkend ritme wordt aangehouden gedurende een ganse workout. Enkel de doelgroep Pilates vond het tegenovergestelde (zij vonden dat Pilates grotendeels zittend wordt uitgevoerd en dat er verschillende ritmes worden gebruikt in eenzelfde workout). De gemengde groep was wel akkoord met wat de literaire studie aantoonde. Dit kan misschien te wijten zijn aan welk accent er door de leerkracht gegeven wordt in zijn/haar lessen.

Als belangrijkste voordelen van de technieken voor de professionele danser kwamen de volgende 3 als sterkste naar voor: lange en soepele spieren, versnelt het herstellingsproces na blessure, vergroot het bewustzijn van de bewegingskwaliteit en vanwaar de beweging begint. Dit laatste kwam niet naar voor in de literaire vergelijking als een voordeel van de Pilates techniek, maar blijkbaar wordt dat toch zo ervaren in de praktijk. Verder kwamen de voordelen overeen met wat er in de literaire studie is gevonden.

De reden tot het beoefenen van de techniek heeft ook gelijkenissen. In beide technieken kan er gewerkt worden aan specifieke problemen en wordt het dansen erdoor verbeterd (door kracht bij te winnen of soepelheid). Dit wijst erop dat zowel Pilates als Gyrotonic® de danser helpt zijn job beter uit te voeren. Bij de vraag om te kiezen voor een techniek voor kwetsuurpreventie of herstel wordt voor een combinatie van beide systemen geselecteerd. Beginnend met Pilates en vervolgens aanvullend met Gyrotonic®.

Wat duidelijk blijkt uit de persoonlijke commentaren en open vragen is dat vele dansers via Pilates tot Gyrotonic® gekomen zijn. Pilates is meer gekend, bestaat al langer en is algemeen aanvaard als een ondersteunende techniek in de danswereld. Gyrotonic® is de volgende stap. Het komt op verschillende punten overeen met Pilates en biedt daarnaast ook andere voordelen: het openen van meridianen, wegwerken van energieblokkades,... Dit komt minder naar voor in de Pilates methode waar een sterk center dan weer primeert.

Ik vond het heel nuttig dit onderzoek te doen en de gegevens te verzamelen. Ik hoop dat in de toekomst beide technieken benut worden en dat de dansers op die manier blijven geholpen worden. Deze nieuwe Gyrotonic® techniek is voor sommigen het "volgende" na 15 jaar Pilates beoefend te hebben. Een nieuwe adem, een nieuwe wind, dat verfrissing en uitdaging met zich meebrengt. Op die manier blijven we gestimuleerd om ons verder te blijven ontwikkelen. Een gezonde instelling voor iedereen.

Bijlagen:

Bijlage 1:

Vragenlijst voor dansers die enkel Pilates volgen.

Bijlage 2:

Vragenlijst voor dansers die enkel Gyrotonic® volgen.

Bijlage 3:

Vragenlijst voor dansers die zowel Pilates als Gyrotonic® volgen.

Bijlage 1:
Vragenlijst voor dansers die enkel Pilates volgen.

Hello, my name is Greet Boterman. I am currently studying for my teaching diploma for dance at the "Hoger Instituut voor Dans" in Belgium. As a graduate I have to write a thesis. I have chosen to do a research about Pilates and Gyrotonic®. I am comparing the 2 techniques, their principals and benefits, and research how both techniques influence the professional dancer.

I would appreciate it if you could complete this questionnaire and return it to Greet Boterman, Britselei 3 bus 1, 2000 Antwerpen, Belgium by 10th March '07.

Thank you very much for your time.

1. How old are you?

- younger than 18 18-20 21-23 24-26
 27-29 30-32 older than 32.

2. Are you male or female?

- male female

3. What type of dancer do you consider yourself:

- classical dancer jazz dancer
 contemporary dancer other, please specify

4. How long have you been doing Pilates?

- between 0 and 2 years between 3 and 5 years
 between 6 and 8 years longer than 9 years

5. Did you have Pilates in your training?

- yes no

6. Please tick which of the following you consider a principle of the Pilates technique:

- breathing concentration stability through contrast
 stable centre point precisions action causes reaction
 fluid movement co-ordination intention is the driving force
 relaxation control creating space in the joints
 rhythmic melody centre that initiates movement
 other, please specify:

7. Please tick which of the following you consider a characteristic of the Pilates method:

- it's an exercise system it's a movement system

- mainly done lying down
 - you isolate muscles
 - all muscles are worked evenly
 - certain muscles are worked more then others depending on posture, weaknesses
 - you constantly move away from the centre
 - there is a similar rhythm for most exercises
 - various different rhythms are being used through out one workout
 - on the equipment the resistance is fairly heavy
 - on the equipment the resistance is light
 - other characteristics you find worth mentioning, please specify:
-

8. Please tick which of the following aspects you consider especially beneficial for professional dancers that the Pilates method gives you:

- long, flexible and strong muscles
 - parallel alignment of the legs
 - the use of outward + parallel + inward alignment
 - it prevents lower back ache by strengthening muscles
 - it prevents lower back pain by movement
 - it speeds up the recovery process after injury
 - makes you much more aware of correct muscle use
 - makes you much more aware of the quality of movement and from where the movement starts
 - it stimulates the cardio vascular system
 - it trains the cardio vascular system
 - it prevents constipation
 - it helps gain flexibility in the joints
 - blockages and muscles spasms disappear through movement
 - it opens up the meridians
 - other that you find worth mentioning, please specify:.....
-

9. Why did you decide to take up Pilates?

.....

.....

.....

.....

.....

Bijlage 2:
Vragenlijst voor dansers die enkel Gyrotonic® volgen.

Hello, my name is Greet Boterman. I am currently studying for my teaching diploma for dance at the "Hoger Instituut voor Dans" in Belgium. As a graduate I have to write a thesis. I have chosen to do a research about Pilates and Gyrotonic®. I am comparing the 2 techniques, their principals and benefits, and research how both techniques influence the professional dancer.

I would appreciate it if you could complete this questionnaire and return it to Greet Boterman, Britselei 3 bus 1, 2000 Antwerpen, Belgium by 10th March '07.

Thank you very much for your time.

1. How old are you?

- younger then 18 18-20 21-23 24-26
 27-29 30-32 older then 32.

2. Are you male or female?

- male female

3. What type of dancer do you consider yourself:

- classical dancer jazz dancer
 contemporary dancer other, please specify

4. How long have you been doing Gyrotonic®?

- between 0 and 2 years between 3 and 5 years
 between 6 and 8 years longer then 9 years

5. Did you have Gyrotonic® in your training?

- yes no

6. Please tick which of the following you consider a principle of the Gyrotonic® method:

- breathing concentration stability through contrast
 stable centre point precisions action causes reaction
 fluid movement co-ordination intention is the driving force
 relaxation control creating space in the joints
 rhythmic melody centre that initiates movement
 other, please specify:

7. Please tick which of the following you consider a characteristic of the Gyrotonic® method:

- it's an exercise system it's a movement system

- mainly done lying down
 - you isolate muscles
 - all muscles are worked evenly
 - certain muscles are worked more then others depending on posture, weaknesses
 - you constantly move away from the centre
 - there is a similar rhythm for most exercises
 - various different rhythms are being used through out one workout
 - on the equipment the resistance is fairly heavy
 - on the equipment the resistance is light
 - other characteristics you find worth mentioning, please specify:
-

8. Please tick which of the following aspects you consider especially beneficial for professional dancers that the Gyrotonic® method gives you:

- long, flexible and strong muscles
 - parallel alignment of the legs
 - the use of outward + parallel + inward alignment
 - it prevents lower back ache by strengthening muscles
 - it prevents lower back ache by movement
 - it speeds up the recovery process after injury
 - makes you much more aware of correct muscle use
 - makes you much more aware of the quality of movement and from where the movement starts
 - it stimulates the cardio vascular system
 - it trains the cardio vascular system
 - it prevents constipation
 - it helps gain flexibility in the joints
 - blockages and muscles spasms disappear through movement
 - it opens up the meridians
 - other that you find worth mentioning, please specify:.....
-

9. Why did you decide to take up Gyrotonic®?

.....

.....

.....

.....

.....

Bijlage 3

Vragenlijst voor dansers die zowel Pilates als Gyrotonic® volgen.

Hello, my name is Greet Boterman. I am currently studying for my teaching diploma for dance at the "Hoger Instituut voor Dans" in Belgium. As a graduate I have to write a thesis. I have chosen to do a research about Pilates and Gyrotonic®. I am comparing the 2 techniques, their principals and benefits, and research how both techniques influence the professional dancer.

I would appreciate it if you could complete this questionnaire and return it to Greet Boterman, Britselei 3 bus 1, 2000 Antwerpen, Belgium by 10th March '07.

Thank you very much for your time.

1. How old are you?

- younger than 18 18-20 21-23 24-26
- 27-29 30-32 older than 32.

2. Are you male or female?

- male female

3. What type of dancer do you consider yourself:

- classical dancer jazz dancer
- contemporary dancer other, please specify

4. How long have you been doing Gyrotonic®?

- between 0 and 2 years between 3 and 5 years
- between 6 and 8 years longer than 9 years

5. How long have you been doing Pilates?

- between 0 and 2 years between 3 and 5 years
- between 6 and 8 years longer than 9 years

6. Please tick which of the following you consider a principal of the Pilates method and which of the Gyrotonic® method.

	Pilates	Gyrotonic®	Both
- breathing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- centre as stable point	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- centre as start of movement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- precisions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- fluid movement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Pilates	Gyrotonic®	Both
- co-ordination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- relaxation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- intention is the driving force	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- creating space in the joints	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- creating space in the organs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- stability through contrast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- action causes reaction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- rhythmic melody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Please tick which of the following you consider a characteristic of the Pilates method and which of the Gyrotonic® method:

	Pilates	Gyrotonic®	Both
- it's an exercise system	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it's a movement system	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- mainly done lying down	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- mainly done sitting upright	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- you isolate muscles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- you work muscles chains	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- all muscles are worked evenly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- certain muscles are worked more than others depending on posture, weaknesses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- the centre of the body is stable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- you constantly move away from the centre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- there is a similar rhythm for most exercises	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- various different rhythms are being used through out one workout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- on the equipment the resistance is fairly heavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- on the equipment the resistance is light	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Please tick which of the following aspects you consider a benefit for you as a professional dancers that the Gyrotonic® or Pilates method gives you:

	Pilates	Gyrotonic®	Both
- long, flexible and strong muscles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- parallel alignment of the legs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- the use of outward + parallel + inward alignment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Pilates	Gyrotonic®	Both
- it prevents lower back ache by strengthening muscles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it prevents lower back ache by movement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it speeds up the recovery process after injury	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- makes you much more aware of correct muscle use	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- makes you much more aware of the quality of movement and from where the movement starts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it stimulates the cardio vascular system	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it trains the cardio vascular system	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it prevents constipation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it helps gain flexibility in the joints	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- blockages and muscles spasms disappear through movement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- it opens up the meridians	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- other that you find worth mentioning, please specify:.....			
.....			
.....			
.....			

9. Which method do you think works better for injury prevention:

- Pilates Gyrotonic® both

10. Which method do you think works better for injury recovery:

- Pilates Gyrotonic® both

11. Why did you decide to take up Pilates?

.....

.....

.....

.....

.....

12. Why did you decide to take up Gyrotonic®?

.....

.....

.....

.....

.....

Bibliografie

Boeken

BLOUNT, T.; MCKENZIE, E., De Pilates-methode, Vianen, The House of Books, 2001.
Vertaling: ZEGERS DE BEIJL, K.

DE SCHAMPHELEIRE, W.; VAN LOOVEREN, I., De techniek van de enquête, een inleiding, Leuven, Uitgeverij Acco, 1996.

JANSEN, D.; WILLIAMS, S., Pilates de Gids voor Beginners, Utrecht, Forte Uitgevers bv, 2004. Vertaling: ABELS, G.

JENNER, D., De Ground Control Methode, Utrecht, Uitgeverij Het Spectrum bv, 2001.

KENDALL, F.; P.; KENDALL MC CREARY, E., Spieren, Maryland USA, The Williams and Wilkins Company, 1983. Vertaling door: JANSSENS, D.; MULDER-KRAMER, A.; DOORGEEST, M.

LAMOND, P., Pilates, Aartselaar, Zuidernederlandse Uitgeverij N.V., 2002.

MARTIN, E. A.; Concise Medical Dictionary, Oxford, Oxford University Press, 2002

PILATES, J., H.; MILLER, W., J., Return to Life Through Contrology, Incline Village USA, Presentation Dynamics Inc., 1998.

PILATES, J., H.; MILLER, W., J., Your Health, Incline Village USA, Presentation Dynamics Inc., 1998.

RAMA, S.; BALLENTINE, R.; HYMES, A. Science of Breath, A Practical Guide, Honesdale USA, Hymalayan Institute Press, 1979.

ROBINSON, L., THOMSON, G., Pilates, The Way Forward, Londen, Pan Books, 1999.

SILER, B. De Pilates Methode, Amsterdam, De Boekerij bv, 2001
Vertaling: FRINGS-LATOUR, M.

Web adressen

www.alphaklinik.de/nl

www.bodymindexpo.com

www.enquête.nl

www.findarticles.com/p/articles/mi_m1083/is_11_77/ai_110266509

www.forumjongerenraden.nl

www.gyrotonic.com

www.gyrotonic.co.uk

www.gyrotonic.de

www.gyrotonic.de/english

www.hawaiiislandgyrotonic.com

www.health.enotes.com/alternative-medicine-encyclopedia/pilates

www.isofit.com.hk/pilates.html

www.jeurgenbamberger.com/gyrodinases.html

www.naturaltherapypages.com

www.studioseventyfour.co.uk

www.totalfitness.nl/gyrotonics

www.touchandmotion.nl

www.whitecloud.nl

Andere.

HORVATH, J., Gyrotonic® Basic Principles, 2004.

HORVATH, J., How does the Gyrotonic Expansion System® work. 2004.

HORVATH, J., Gyrotonic® Foundation Teacher Training Course Level 1, 2006.

Boterman Greet
Britselei 3 bus 1
2000 Antwerpen

26 June 2007

Gyrotonic® Headquarters
Rheintalklinik Bad Krozingen
Thueracherstrasse 10
Bad Krozingen
Germany

Hello Gina,

How are you? Probably very busy I suppose.
As promised here is a copy of the thesis I made for school.

My mentor, who had to guide me in the work (somebody from school), decided I should do a questionnaire on the subject, which I did.
Because of all the work that came with processing the results of the questionnaire and the fact that she decided the interview wouldn't be necessary anymore I didn't phone you anymore. I hope you don't mind...

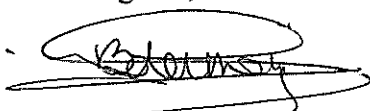
I would like to stress the fact that none of this is ever going to get published. I made that very clear to my mentor and the school from the very beginning.
I also know I didn't write the word "Gyrotonic®" as I should (bold and capital letters), but there are lots of rules to follow on letter type and stuff. And I kind of had to go along with the rules of my mentor... Sorry about that.
What I did try to do is not translate all the principals. I didn't want to misinterpret anything by translating everything.

The director and teachers found the thesis really interesting as none of them had ever heard of Gyrotonic® before. So that was very positive. (The director of the school almost sounded interested in trying it out, not sure how I would feel teaching my director...)

In case you wanted to know, the address of the school is
Hoger Instituut voor Dans
Kluizenplein 8
2500 Lier
Belgium

Again, thank you very much for letting me do this and hope to see you again soon on one of the courses.

Best regards,



Greet Boterman

I don't know my results yet, but hopefully I'll get my bachelor at the end of this month!