

GIULIA ISCERI

ZWISCHEN EISKUNSTLAUF UND YOGA





ICE BREAKER

INHALT

DER WEG IN DEN PROFISPORT

VOM EISKUNSTLAUF ZUM YOGA

EINE PERFEKTE KOMBINATION

YOGA-UNTERRICHT FÜR DAS
EISKUNSTLAUFEN

DER WEG IN DEN PROFISPORT

Die 25-jährige Giulia Isceri aus Zürich ist professionelle Eiskunstläuferin, Choreografin und Yoga-Lehrerin. Angefangen hat alles im Alter von vier Jahren, als sie sich in den Wintersportferien für einen Eiskunstlaufkurs angemeldet hatte. Von da an wusste Giulia, dass ihr Herz fürs Eis schlägt. Damals ahnte sie noch nicht, welche grossartige Karriere ihr bevorstand.

«Beim Eiskunstlauf ist man für gewöhnlich draussen und ich bin sehr gerne im Freien. Die körperliche Bewegung zur Musik und das Gleiten auf dem Eis faszinierten mich von Anfang an. Aber sind wir mal ehrlich: Welches Mädchen möchte nicht gerne in einem schönen Kleid auf dem Eis tanzen?»





Wann begann deine Eiskunstlaufkarriere?

Mit zwölf habe ich mich entschieden, den professionellen Weg einzuschlagen. Von nun an trainierte ich neben meiner Sportausbildung intensiv sechzehn Stunden die Woche und nahm regelmässig an Wettkämpfen teil.

Was war dein persönlicher Höhepunkt in deiner Karriere?

Ich war damals sechzehn, als meine Grossmutter starb. Gleichzeitig gewann ich die Schweizer Meisterschaften. Ich hätte nicht erwartet, dass ich den Wettkampf gewinnen könnte. Darum war dieser Sieg ein sehr spezieller und prägender Moment für mich.

Wie kamst du zu Art on Ice?

Ab 2017 durfte ich bei Holiday on Ice und Symphony of the Seas mitmachen. Mit neunzehn legte ich aufgrund von körperlichen Beschwerden und mehreren Fussverletzungen ein Jahr Pause ein. In dieser Zeit entwickelte ich mich, trotz einer Operation am Fuss, tänzerisch weiter. Nach einem Jahr wieder zurück auf dem Eis merkte ich, dass das Eisfeld definitiv mein Zuhause war. Ich war noch nie so motiviert und durfte innert einem Monat wieder ins Showbusiness und Entertainment einsteigen. Dies war der Beginn meiner Karriere bei Art on Ice, wo ich nun seit drei Jahren tätig bin.

Wie ist es, bei Art on Ice mitzumachen?

Anders als beim Wettkampf, geht es im Showbusiness viel mehr um den künstlerischen und performativen Ausdruck. Als Schweizer Eiskunstläuferin bei Art on Ice mitmachen zu dürfen, ist sicher ein Kindheitstraum. Für mich ist dieser Traum wahr geworden und das zu einem Zeitpunkt, an dem ich meine Karriere schon fast aufgegeben hatte. Denn wie gesagt, ich hatte gerade eine Operation hinter mir und hätte deshalb nie erwartet, dass ich die Chance erhalten würde, bei Art on Ice mitzumachen. Mit Art on Ice konnte ich viel reisen und lernte viele wunderbare Leute kennen. Es ist eine wertvolle Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Auch wenn es sehr anstrengend und hart ist, bin ich heute sehr dankbar, dass ich ein Teil davon sein darf.

Wie bereitet man sich auf ein Event wie Art on Ice vor?

Die intensive Vorbereitung auf den Auftritt bei Art on Ice beginnt ungefähr einen Monat davor. In diesem Monat wird täglich die Choreografie in enger Zusammenarbeit mit den Tänzerinnen und Tänzern einstudiert. Neben dem Proben finden auch immer mehrere Fittings mit verschiedenen Kostümen statt.

Inwiefern spielte für dich Aufregung vor den Auftritten eine Rolle?

Klar bin ich vor jeder Show aufgeregt. Eine gewisse Nervosität, denke ich, ist normal und gehört einfach dazu. Jedoch ist es auch ein sehr positives und überwältigendes Gefühl vor zahlreichen Zuschauern auf der Bühne zu stehen.

Was gibst du dem Nachwuchs mit auf dem Weg?

Eiskunstlauf ist ein wunderschöner Sport, aber auch sehr hart. Im Spitzensport geht man oft über seine Grenzen. Es ist ein Teil davon und man muss sich dessen bewusst sein. Wichtig ist, dass man auf sich und seinen Körper hört und seine persönlichen und mentalen Grenzen kennt. Ausserdem sollte man sich immer wieder fragen, ob es das ist, was man will und ob man dabei glücklich ist. Das ist das Wichtigste.



VOM EISKUNSTLAUF ZUM YOGA

Neben dem Eiskunstlaufen hat sich Giulia als Yoga-Lehrerin selbstständig gemacht. Die Umorientierung fand während der Phase des Lockdowns statt. «In dieser Zeit konnten wir nicht mehr auf dem Eis performen. Mir war wichtig, den Bezug zum Körper nicht zu verlieren. So habe ich Yoga für mich entdeckt», erzählt Giulia. «Das Yoga lehrte mich, meinen Körper auf eine tiefere Ebene zu spüren. Durch verschiedene Atemtechniken und Bewegungsabläufe konnte ich das Bewusstsein zu meinem Körper optimieren. Auf dem Eis habe ich gemerkt, dass ich aufgrund des Yoga jetzt noch viel verbundener mit meinem Körper bin.»



YOGA-UNTERRICHT FÜR DAS EISKUNSTLAUFEN

Derzeit unterrichtet Giulia zwei Klassen online über Zoom. In ihren Kursen vermittelt sie Nachwuchs-Talenten des Eiskunstlaufs die Verbindung zwischen Yoga und Eis auf eine noch nie dagewesene Art und Weise. Den Fokus legt sie dabei auf eine spezielle Form des Yoga namens Vinyasa, welche sich besonders gut für Eiskunstläuferinnen und Eiskunstläufer eignet.

«Die Verbindung von Eiskunstlauf und Yoga liegt mir am Herzen. Durch meine Tätigkeit als Yoga-Lehrerin möchte ich junge Nachwuchs-Talente fördern und unterstützen.»

EINE PERFEKTE KOMBINATION

Yoga kann eine wunderbare Grundlage für eine Eiskunstläuferin oder einen Eiskunstläufer sein. Während beim Eiskunstlauf der Fokus klar auf den Bewegungsablauf gelegt wird, fokussiert sich Yoga mehr auf die Atmung. Vor allem bei Wettkämpfen, in der Choreografie oder vor Auftritten kann das bewusste Atmen sehr unterstützend sein.

«Eiskunstlauf und Yoga ist eine wunderbare Kombination, da beide Sportarten sich optimal ergänzen. Parallelen sehe ich im technischen, körperlichen, aber auch im künstlerischen Ausdruck.»



IMPRESSUM

Das Ice Breaker Team

Katarina Todorovic, Larissa Jenny und
Patrizia Dapra in Zusammenarbeit mit
Giulia Isceri