

Wie du mit diesem Buch am besten tanzt - in deinem Rhythmus

- 21 Tanzen ist Genießen:
die fünf Schlüssel zu Flow
und Genuss**

Tanzen und unser Körper

- 33 Tanzen ist Kraftquelle und Entspannung**
- 46 Tanzen als Medizin**

Tanzen mit Seele und Psyche

- 62 Mehr Lebensfreude durch Tanzen**
- 78 Tanzen bringt Selbstvertrauen und seelisches Wachstum**
- 83 Tanzen ist sexy**

Hinweis: Die Texte wurden für dieses Reisemuster gekürzt. Es handelt sich um durchgesehene, aber nicht lektorierte sowie korrigierte Fassungen, die sich von der Buchhandelsausgabe wesentlich unterscheiden können.

Tanzpraxis – Get Moving!

- 95** Welcher *Tanzstil* passt zu mir?
- 102** Die wichtigsten *Tanzarten*, solo, für Paare und in Gruppen

Tanzpraxis – Umsetzung

- 132** Tanzen *mit* und *ohne* Partner:in
- 153** *Tipps* für Kurse, Trainer:innen, Outfit, Musik und die optimale Vorbereitung

Let's start

- 165** *Selbstüberlistungs-Strategie* in drei Schritten
- 172** *Notfall- und Dranbleib-Tipps*

Dein Tanz
durchs Leben

Tanzen ist Kraftquelle & Entspannung

Na klar: Tanzen macht Spaß, schenkt neue Energie. Wir können Dampf ablassen und auftanken. Es hilft, abzuschalten und Stress abzubauen. Forscher wissen: Tanzen steigert die Immunabwehr und Konzentrationsfähigkeit. Es lockert Muskeln und Verspannungen, lässt uns besser schlafen, uns sexy fühlen und tut dem Liebesleben gut.

Es hilft, abzuschalten und Stress abzubauen. Forscher wissen: Tanzen steigert die Immunabwehr und Konzentrationsfähigkeit. Es lockert Muskeln und Verspannungen, lässt uns besser schlafen, uns sexy fühlen und tut dem Liebesleben gut.

Unser Gehirn und unser Körper koordinieren beim Tanzen tausende Dinge gleichzeitig. Aber was passiert da eigentlich mit uns und in unserem Körper?

Zum einen ganz viel in unserem Gehirn. Da geht es los. Sobald wir tanzen, vollbringt unser Gehirn Höchstleistungen. Du ahntest es schon. Unsere Schaltzentrale da oben zeigt, was sie drauf hat:

Wir hören Musik, bemerken den Rhythmus und Takt, ordnen diese ein, beginnen

uns darin zu bewegen. *Hoffentlich stimmt der Takt?!* Unser Körper muss sich im Raum orientieren, die Augen den Blick und die Richtung, wohin wir tanzen vorausdenken und lenken. *Ist da genug Platz? Da tanzt ja jemand ganz nah neben mir!* Die Füße müssen sich sortieren: Vor oder zurück oder womöglich sogar seitwärts mit Hüpfen, Kreuzen, Drehen. Hilfe! Das Gewicht muss sich verlagern von einem auf den anderen Fuß, oder wir stehen sogar auf nur einem. Huch! Die Beine sollen fröhlich und leicht vor- oder rückwärts schwingen. *Klar, kein Ding. Auch wenn ich hinten keine Augen hab.* Das Gewicht muss bei all dem gehalten werden, soll sich gut ausbalancieren und der Rumpf sich möglichst rasch und flüssig vorwärtsbewegen, immer im Takt. Die Beine locker darunter. Bloß nicht stolpern. Und keinem auf die Füße treten. Na logo! Die Arme, Hände und Finger sollen sich elegant mitbewegen, helfen, die Balance zu halten und auch noch schön aussehen, einen tollen Rahmen bilden und für den Ausdruck sorgen. *Ich bin die Schönste! Wirklich? Oh nein, wie sieht das denn aus?!* Puuuuh . . . Da wird mir allein schon beim Schreiben ganz schwindelig. Das Tanzen selbst dagegen ist viel einfacher. Und die beste Schwindelprophylaxe.

Tanzen ist ein hochkomplexer Bewegungsablauf

Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und Nerven – alles arbeitet zusammen, besser als ein Schweizer Uhrwerk, präzise bis ins kleinste Detail.

Diese Abläufe beschreiben zu wollen ist ungefähr so, als würde ich dich bitten, deinen Bewegungsablauf des täglichen Gehens einmal mit Worten haarklein zu beschreiben, was dein Körper da so macht, welche Muskeln sich wann anspannen. In welcher Reihenfolge was passiert, wann dein Gehirn genau welchen Befehl an welches Körperteil gibt. Worte reichen nicht, um es zu beschreiben. Alles ist so synchron, rasant und quasi digital, eine Mega-Matrix von Verschaltungen. Unser Gehirn koordiniert all diese Abläufe und das Zusammenspiel in Bruchteilen von Sekunden. Gibt ständig die tollsten Befehle von dort oben aus der Schaltzentrale an alle Beteiligten. Tanzen ist ein Wunder.

Das Geniale ist: Wenn wir tanzen, entstehen in unserem Gehirn laufend neue neuronale Verbindungen und Verschaltungen. Ein großes Netzwerk weiterer, zusätzlicher Synapsen. Und die halten uns beweglich und jung.

Beim Tanzen entstehen frische synaptische Verbindungen, die uns gesund und schlau machen. Denn bei Cha-Cha-Cha, Salsa oder Tango werden mehrere Regionen des Gehirns gleichzeitig gefordert, die wir sonst oft nur einzeln oder nacheinander brauchen.

Wenn wir tanzen, entstehen in unserem Gehirn laufend neue neuronale Verbindungen und Verschaltungen. Ein großes Netzwerk weiterer, zusätzlicher Synapsen. Und die halten uns beweglich und jung.



MEINE VIELEN SCHAUKELN ALLER ART

Meine Mutter hat mir erzählt, dass ich schon als ich erst wenige Monate alt war, auf ihrem Arm getanzt hab, mich bei Musik mitbewegte, lachte, wenn sie mit mir tanzend durch die Wohnung schunkelte. „du fandest das toll, hast es geliebt, es gefiel dir“ sagte sie, „schon von Geburt an.“

Ja, und das ist bis heute so. Zeigt sich auch am Beispiel Schaukeln. Ich liebe alles, was schaukelt: Schaukelstühle, Hängematten, Hollywood-Schaukeln, die Schaukel auf dem Spielplatz. Egal. Es scheint meinem Gehirn zu gefallen. Vielleicht werde ich an das Schaukeln und Wohlfühlen im Bauch meiner Mutter erinnert. Und allein das entspannt mich und mein Nervensystem.



Welche Gehirnregionen sind beim Tanzen mit welchen Funktionen aktiv? Es sind zum Beispiel diese Regionen:

- » für das Verarbeiten und Verknüpfen von Informationen aus Musik und Rhythmus mit Bewegung: *Der auditive Kortex bzw. die Hörrinde im Schläfenlappen*
- » für die Konzentration: *Ein Bereich der Großhirnrinde*
- » für die optischen Eindrücke beim Tanzen: *Die Sehrinde im Hinterhauptslappen*
- » für die Wahrnehmung der Bewegungen und Orientierung im Raum: *Der Scheitellappen*
- » für die Koordination von Bewegungen und Schritten sowie die Erinnerung daran: *Das Kleinhirn*
- » für das Verstehen von Moves, die Ausführung komplexer Bewegungen und die Entscheidung, wohin wir tanzen: *Der Frontallappen & die Großhirnrinde*
- » für das Lernen und die Ausführung einer neuen Bewegung: *Das Mittelhirn und der Hippocampus*
- » für unsere emotionale Bewertung & Reaktion auf Musik & Tanz: *Die Amygdala im limbischen System*
- » für die Steuerung unserer Bewegungen: *Der Stirnlappen*

Tanzen ist ein hochkomplexer Bewegungsablauf

Die gleichmäßige Hin- und Her-Bewegung löst nämlich über das Innenohr ein wohliges Gefühl aus. Dort sitzt das Gleichgewichtsorgan, das durch die Bewegung beim Tanzen stimuliert wird. Und das hat angenehme Folgen fürs Körperempfinden: Glücksgefühle und Entspannung. Außerdem werden durch die sanften Gewichtsverlagerungen von einem auf das andere Bein viele Muskeln aktiviert und besser durchblutet. Das tut dem Herz-Kreislauf-System und der Atmung gut. Das Schöne und Heilsame beim Schunkeln – und bei allem Tanzen – ist aus meiner Sicht außer diesen Mechanismen das entspannte Hin und Her in der Bewegung.

Arm in Arm untergehakt, fühlen sich die meisten Menschen dabei ganz sicher und gut aufgehoben, zugehörig und mitgenommen. Sie wiegen sich im besten Sinne in Sicherheit, müssen keinen Solo-Tanz absolvieren.

Keiner guckt nur auf sie. Sie können ein bisschen tanzen, gehören dazu, fühlen sich wohl in der Gemeinschaft. Tanzen für Schüchterne, würde ich sagen. Einfach nett und gemütlich. Why not? Super! Die Freude ist auch dabei, ganz bestimmt. Die Berührung und das Arm-in-Arm-Gefühl sorgen dafür, dass der Körper auch wieder das Wohlfühlhormon Oxytocin ausschüttet.



ÜBUNG: Der Vorher-Nachher-Tanz – einfach drauf los!

Probier' es doch mal selbst aus!

*Mach ein „Vorher Foto“ von dir selbst. Spür in dich rein:
Wie fühlst du dich?*

Dann tanz' ne Runde. Muss NUR ein Lied sein. Wenn du willst, natürlich gerne mehr. In Bad, Küche oder Wohnzimmer, egal, einfach da, wo keiner guckt. Oder auch direkt vor der großen Fensterscheibe, wo die Nachbarn dich sehen könnten. Einfach aus Spaß. Ein kleines Experiment.

Und anschließend: Mach ein „Nachher Foto“, wenn du magst. Der Blick in den Spiegel tut's natürlich auch. Vergleiche deinen Gesichtsausdruck, deine Ausstrahlung.



*Lade dir die Übung herunter:
S. 118*

ADD-ON – MEINE EMPFEHLUNG:

Leg' dir ein kleines Tanznotizbuch an

Schreib' auf, wie dein Tanzen jetzt hier beim ersten Mal war, und später, wenn du die Übung nochmal machst, dann auch.

Im Laufe des Buches schlage ich dir weitere Übungen vor. Bei allen kannst du etwas über dich erfahren auf deiner Tanzreise. Vielleicht magst du beobachten und für dich selbst herausfinden, wie es sich anfühlt, was sich Gutes tut? Ich möchte betonen: Gutes, Bereicherndes FÜR DICH. Positive Veränderungen und Ent-Wicklungen in und an dir.

Du könntest dir Antworten geben auf Fragen wie:

Hat sich durch die Übung etwas verändert? In dir drin oder im Außen? Oder beim Tanzen? Falls nicht, ist es auch nicht schlimm. Allein schon es dir zu gönnen, den Blick mal auf dich selbst zu lenken, kann bereichernd sein. Diese Selbst-reflexion kann super spannend werden. Du erfährst einfach mehr über dich selbst. Wie du tickst und was du liebst. Wer DU bist.

Tipp: Bitte schreib dir nur die positiven Veränderungen auf oder falls du vermeintlich „negative“ findest, dann umarme sie und dich liebevoll und schau, wie du sie integrieren kannst in deinen nächsten Tanz. Tanz einfach mal eine Runde ganz bewusst mit ihnen mit und schließe Frieden und Freundschaft mit Ihnen. Mehr dazu auch im Kapitel „Tanzen und seelisches Wachstum“.

Alle Übungen, dieses FÜR DICH TANZEN, kannst du natürlich wiederholen, so oft, wie und wann immer du magst. Gerne würde ich jetzt Mäuschen bei dir spielen.

Tanzen reduziert Stresshormone

Auch wenn Bewegung ganz natürlich aus uns herauskommt, wie eben das Schütteln ... ist Tanzen natürlich untrennbar mit Musik verbunden. Und das erklärt ebenfalls, warum uns Tanzen so guttut und entspannt.

Der gesundheitsfördernde Effekt von Musik beim Tanzen hat die Musikerin und Psycho-Neuro-Endokrinologin Daisy Fancourt vom University

Außerdem fördert Tanzen unsere Konzentration und Kreativität enorm.

College London untersucht. Sie konnte in Studien zeigen, dass es das Immunsystem reguliert, wenn Menschen Musik hören oder musizieren. Auch der Musikwissenschaftler Gunter Kreutz von der

Universität Oldenburg hat einen Gesundheitseffekt durch Musik festgestellt (10): Menschen, die zu Tangoklängen tanzten, hatten eine deutlich niedrigere Konzentration des Stresshormons Kortisol im Blut als jene, die dieselben Bewegungen ohne Musik machten. Sogar traurige Musik kann

uns glücklich machen. Unser Körper schüttet dabei das Hormon Prolaktin aus, das ein Gefühl von Trost und Geborgenheit erzeugt.

Ja, Tanzen bringt uns schon kurzfristig viel. Die besten gesundheitsfördernden Effekte zeigen sich, wenn Menschen zwei- bis dreimal die Woche eine Stunde tanzen und das frühestens nach vier Monaten.

Tanzen jedoch aktiviert sowohl unsere rationale als auch unsere emotionale Seite.

Tanzen nach Musik macht uns also glücklich, tut uns gut. Ich glaube und erlebe es auch so, dass da oft schon ein einziger Tanz reicht, damit es uns gleich besser geht.

Außerdem fördert Tanzen unsere Konzentration und Kreativität enorm. Und warum? Weil durch die Bewegungen beim Tanzen beide Gehirnhälften, die rechte UND die linke gleichermaßen angesprochen und aktiviert werden und so quasi intensiver verbunden sind. Also nicht, dass sie nicht miteinander verbunden wären, das sind sie natürlich, aber der Flow zwischen rechter und linker Hirnhälfte und damit die Nutzung beider Seiten gleichermaßen ist stärker. Die linke Gehirnhälfte ist grob gesagt für Logik und Ratio zuständig, die rechte für Intuition und Gefühl. Oftmals ist im Alltag eine Seite stärker beansprucht.

Tanzen jedoch aktiviert sowohl unsere rationale als auch unsere emotionale Seite. Wir nutzen nicht nur die Fähigkeiten einer Seite stärker, sondern eben beide Seiten intensiv. Es entsteht mehr Harmonie. Und das macht uns glücklich und führt dazu, dass wir unser gesamtes Potenzial stärker nutzen können. Es lässt uns uns selbst mehr als Einheit wahrnehmen und das fühlt sich gut an.

Beide Gehirnhälften kommen beim Tanzen ins Gleichgewicht und arbeiten intensiv zusammen. Wenn das passiert, geht es uns gut. Wir sind in Balance. Und die beste Bewegungsart, um das Gehirn in beiden Hälften, rechts UND links zu aktivieren ist Tanzen!

♪ ÜBUNG: „Shake it out, Baby!“ Deine Blitzentspannung

Gerade, wenn du viel Stress hattest, dich verspannt fühlst, viel am Schreibtisch sitzt, dich gerne mehr bewegen würdest ... wer von uns kennt das nicht? Hier mein Vorschlag: Schüttle den ganzen Körper aus! Wie ein Hund, der aus dem