

Tanzen als unterstützende Therapieform:

Man kann viel vom Wahnsinn lernen!

„Wir sind alle Blätter an einem Baum, keins dem anderen ähnlich, das eine symmetrisch, das andere nicht, und doch alle gleich wichtig dem Ganzen“

(Gotthold Ephraim Lessing). Dieses Zitat von Gotthold Ephraim Lessing verdeutlicht die Vielfältigkeit und Einzigartigkeit eines jeden Menschen.

Es geht nicht nur darum, die Füße zu bewegen, es geht um Rhythmus und Taktgefühl um Koordination, Fitness, Kraft und Körperspannung von den Zehen bis in die Fingerspitzen.

Durch die Rhythmische Bewegungen zur Musik können blockierte Muskeln aktiviert werden.

Man wird glücklicher und Beweglicher.

Tanzen beinhaltet sehr viele komplexe und variable Bewegungsmöglichkeiten die man auch individuell miteinander verknüpfen kann.

Was auf den ersten Blick merkwürdig anmutet, hat ein seriösen Medizinischen Hintergrund.

Tanzen wirkt verstärkt auf die Krankheit ein und wird nicht nur in der Parkinson-Therapie sondern auch bei Demenz eingesetzt.

Grundlegend bei Muskel-Blockaden ist die Bewegung isoliert oder koordiniert hilfreich, das Gehirn mit Informationen diese Schwäche zu umgehen und zu lindern.

Ein jeder hat eine tägliche Last mit sich zu tragen, sei es ein Problem, das in einem noch steckt, sei es der vorherige Tag, wo man zu viel zu sich genommen hat, was der Körper noch verarbeiten muss, sei es das man unsicher ist, ob man das Auto wirklich abgeschlossen hat oder nicht ? usw.

Jeder ist auch ein Gefangener seiner selbst, aber die meisten, die sich darüber bewusst sind, wissen, dass sie über kurz oder lang da wieder herauskommen.

Aber hier bei dieser Krankheit ist man immer in diesem „Unsicheren“ Zustand!

Man kann zwar gegen eine Krankheit nicht gewinnen können, aber den Krankheitsverlauf verzögern. Jeder Tag, an dem es einem gut geht, ist ein gewonnener Tag.

Tanzen ist ein sogenanntes künstlerisches aktivierendes Verfahren und äußerst sinnvoll. Der unbewusste oder bewusste Lernprozess steuert das Gehirn.

Die Musik und der Rhythmus werden zu externen Triggern, die Reize an das Gehirn senden, damit werde das Prozedurale Gedächtnis umgangen.

Es geht darum, sich die Bewegung bewusst zu machen. Walzer, Foxtrott oder Disco-Fox verbessern die Balance, Gehgeschwindigkeit und Schrittlänge.

Mehrere Studien belegen auch, dass Tango Argentino positive Effekte in sich hat, die durch die Kreativität des Erlernens der einzelnen Elemente entfaltet werden.

Mit Fitness mit der Musik bewegen ist hier das Motto. Die Rückwärtsschritte, die ansonsten eine fast unüberwindbare Hürde darstellen, gelingen plötzlich auf dem Tanzparkett.

z. B. Regeln.

Im Kindergarten gibt es Kinder, die sich schwer an Regeln halten können, aber wenn es zum MiniKicker kommt, geht es auf einmal!

Untereinander klären sie ihre Regeln!

Z.B. Der Charakterstärkste teilt sein Team ein, dass er der Stürmer ist, der stille Zurückhaltende eher an den Flanken und der Dicke, der kommt ins Tor!

Hier beim Tanzen bewegen wir die geistige emotionale Begeisterung und können einen neuen Erfolgreichen ansprechenden Weg zum Lernen anregen!

Menschen Begegnen und begeistern

Kunst ist Lebendig, Kunst ist Vielfältig, Kunst ist die Freiheit der Bewegung und wenn man nicht in dem, frei ist was man lebt, gibt man keine Informationen der Lebenden wieder!

Kunst als Mittel der Erläuterung

Bei dieser Begeisterung die sie heut Abend erleben werden, zahlten sie den ganzen Sitz, wobei sie eigentlich nur die Kante brauchen.

Mit gewonnener Motivation erreicht man größeren Bewegungsdrang und den Schritt, mehr zu wagen.

Nach meinen Erfahrungen unterstützt jede Form der Bewegung ein Lösen der Blockaden. Tanzen besonders.

Es dient auch dazu, den Körper bewusst selbst verändern zu können.

Aber es gibt noch einen weiteren positiven Aspekt, das Tanzen als Medium für sich zu gewinnen.

Grundsätzlich isolieren sich Menschen mit einer Krankheit von anderen, die es nicht betrifft oder nicht nachempfinden können, womit man täglich leben muss. Dem soll das Tanzen entgegenwirken.

Nach dem Motto: „Raus aus der Isolation, rein in die Gemeinschaft.“

Bewegungserkrankte sind oftmals depressiv, die dann auch psychische Begleiterscheinungen in und mit sich tragen.

Ziel sei es, die Lebensqualität zu stabilisieren, und wenn möglich, sogar zu steigern.

Dass der Gemeinschaftsgedanke im Duett mit einer Verbesserung der Motorik zu sehen ist, wird gleich beim ersten Tanz dann deutlich.

Die Gruppe gibt nicht nur jedem Einzelnen Halt, durch das Tanzen ist auch der Zusammenhalt in einer Gruppe von Vorteil. Das Schwingen einer Gruppe ist zu spüren, wie man arbeiten will, um für sich selbst voran zu kommen wie jeder andere auch..

Wir können doch nur von der Vielfältigkeit der Menschen auf unsere Erde lernen und sie mit Respekt gemeinsam mit anderen teilen.

Dem Leitsatz folgend „ Es ist wertbringend, dass Menschen unterschiedlich sind“.

Musik trägt am längsten.

Ich habe mal einen Artikel darüber geschrieben, warum ich so gerne leidenschaftlich tanze.

Manche Dinge werden sich decken, aber ich wollte meine eigene, persönliche Liebeshymne über diesen wundervollen Sport, die Kunst und Art der Kommunikation schreiben. Also- was macht das Tanzen für mich so besonders? Die Antworten sind vielfältig, manchmal vielleicht sogar überraschend... und magisch:

MUSIK

Natürlich! Weil Musik einfach toll ist! Ich denke wir stimmen alle zu, dass Musik einen großen Einfluss auf unser Leben hat- fast überall ist Musik. Sie hat die Kraft, Stimmungen zu beeinflussen und die Atmosphäre eines Raumes zu ändern. Sie kann alle Arten von Gefühlen auslösen und ausdrücken, die wir tief in uns vergraben haben. Es ist fast, als hätten wir alle unseren persönlichen Soundtrack des Lebens: diese Lieder, die uns an Situationen oder Gefühle erinnern, die wir erlebt haben. Wenn ich ein Lied höre, einen Rhythmus oder eine Melodie, dann berührt es etwas in mir, und ich möchte tanzen. Tanzen lässt mich die Musik auf einer tieferen Ebene wahrnehmen und schätzen. Ich will die Musik in meinem Körper fühlen und mich in ihr verlieren. I love letting music move me!

FOKUSSIERN

Tanzen erdet mich und ist gleichzeitig transzendierend, es verbindet mich mit meinem Körper, während ich der Welt entfliehe.

Unsere Welt ist voller Ablenkungen. Den meisten Teil des Tages jongliere ich in meinem Kopf 1000 Gedanken gleichzeitig. Ich denke über die Vergangenheit und die Zukunft nach, während ich versuche, mein Leben in der Gegenwart auf die Reihe zu kriegen. Tanzen beendet diesen Wettlauf. Ich brauche meine ganze Aufmerksamkeit, um mich auf die Musik, auf meinen Partner und meinen Körper zu konzentrieren. Es ist meine Form der Meditation und das beste Werkzeug, um mich auf den Moment und das Hier-und-Jetzt zu fokussieren und kann ich mich direkt nach einem Tanz oft gar nicht erinnern, was genau ich gerade getan habe, weil ich so im Moment war, dass mein Kopf völlig vergessen hat, Selfies zu machen
. Dieser Moment ist alles, was wir haben!

GEFÜHLE

Wie bereits oben erwähnt, kann Musik Gefühle auslösen oder verändern. Genau wie Tanzen.

„Some dance to remember, some dance to forget“.
Es ist wie eine Therapie für mich. Wenn ich schlecht gelaunt bin und anfangen zu tanzen, verändert sich meine Stimmung sehr wahrscheinlich. Immer, wenn ich meine schwärzesten Tage hatte, wenn ich dachte nichts geht mehr, wenn ich denke ich bin ganz allein und die Welt ist ein Jammertal, dann macht mich der Tanz wieder stark, ganz und glücklich. Es ist als, würde mir jemand einen Rettungsring zuwerfen, an dem ich mich festhalte und dadurch aus meinem ganzen Schmerz etwas Neues und Schönes mache.

AUSDRUCK

Das Tanzen erleichtert mir auch den Zugang zu Gefühlen und hilft mir sie zu verarbeiten. Im „normalen“ Leben könnte ich manche davon gar nicht ausdrücken oder zeigen. Tanzen schafft diese sichere Umgebung, in der ich ganz ich selbst sein kann. Im Tanz kann ich mich ausdrücken, wenn ich die richtigen Worte nicht finde. Ich kann alle Teile meiner Persönlichkeit zeigen, die im täglichen Leben manchmal nicht genug Raum haben: all die Liebe, die Traurigkeit, das leidenschaftliche Feuer, die Verletzlichkeit... Tanzen ist mein Medium um herauszufinden und auszudrücken, wer ich wirklich bin und was ich sein kann.

KREATIVITÄT

Ich hatte schon immer Bilder in meinem Kopf, wenn ich Musik hörte. Es fiel mir immer leicht, mir Effekte, Bilder und Choreographien vorzustellen. Und ich habe es immer geliebt, Choreos und Shows zu tanzen und eine Geschichte zu erzählen.

Ich erschaffe etwas aus dem Moment, alleine oder mit einem Partner. Ich drücke mich mit meinem Körper aus. Es ist, als würde ich zur Musik ein Instrument hinzufügen, und dieses Instrument ist mein Körper. Es geht darum Musik sichtbar machen.

FITNESS

Um ehrlich zu sein, mag ich es nicht wirklich an Geräten zu trainieren. Ich habe viele verschiedene Sportarten ausprobiert, aber nichts ist wie Tanzen. Es ist ein Training, das den ganzen Körper einbezieht und jeden einzelnen Muskel fordert. Und das beste daran ist: es wird niemals langweilig und macht einfach Spaß! Ich schwitze und bringe meinen Körper an die Grenze, um exakter, schnell oder langsamer und in Balance zu sein, aber es fühlt sich nie wie eine Qual an.

HERAUSFORDERUNG

Tanzen fordert mich auf verschiedenen Ebenen. Neben der offensichtlichen körperlichen Herausforderung, fordert es mich auf einer tieferen, persönlichen Ebene. Es ist wie eine gute Beziehung. Es bringt das Beste in mir zu Vorschein, hilft mir, meine Ängste zu überwinden und treibt mich dazu neue Dinge auszuprobieren und an meine Grenzen zu gehen.

Ein Sprichwort sagt: „Leben beginnt am Ende deiner Komfortzone“. Genau wie Tanzen. Um besser zu werden, muss ich mich öffnen und mich selbst geben. Ich lernte, bei Überforderung locker zu bleiben und nicht so hart zu mir selbst zu sein. Ich musste akzeptieren, dass ich niemals perfekt sein werde. Und, dass das ok ist. Es lehrt mich, auf unerwartete Situationen würdevoll und kreativ zu reagieren, ohne gleich auszuflippen. Es ist der Inbegriff von „going with the flow“. Wie im Leben hört das Lernen nie auf. Tanzen hat mir so viel Lektionen fürs Leben gegeben!

VERBİNDUNG

Diesbezüglich gibt es so viele verschiedene Aspekte. Einer davon ist, dass Tanzen mich mit meinem Körper und meiner Seele verbindet. Ich fühle mich, wenn ich tanze. Alles. Meine Schwachpunkte und meine Stärken. Außer der tiefen Verbindung zur Musik, die ich schon erwähnt habe, will ich die Intensität und Geschwindigkeit herausstellen, mit der man Verbindung zu Menschen herstellen kann. Nach einem stressigen Tag kann es beruhigend sein, Musik zu hören, aber wenn man zum Tanzen ausgeht (jede Form von Paartanz) kommt noch die Dimension von Berührung und Verbindung mit anderen Menschen hinzu. Wie wunderbar ist es doch einem anderen Menschen für ein paar Minuten die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wir wollen alle gesehen werden. Wir wollen alle eine tiefe Verbindung mit anderen Menschen eingehen. Aber leider ist das in unserer

heutigen Gesellschaft oft schwierig und der einzige Weg scheint über Social Media zu führen. Paartanz eröffnet einem diese wunderbare Welt der echten Verbindung. Ja, es dauert manchmal nur ein oder zwei Tänze. Aber es kann so echt, tief und wundervoll sein. Ich versuche, mich meinem Partner ganz zu öffnen damit wir in völliger Harmonie etwas Schönes kreieren können. Ich lerne so manchen Tanzpartner sehr gut kennen, obwohl wir kein einziges Wort wechseln, nur indem wir einen Tanz teilen. Ich erfahre Dinge über seine Persönlichkeit, die herauszufinden im wahren Leben Jahre dauern würde. Beim Tanzen gibt es oft dieses unerklärliche Vertrauen. In der Intimität des Tanzes zeigen Menschen Seiten von sich, die sie sonst nie zeigen würden.

BERÜHRUNG

Die Berührung im Tanz ist der Weg, sich mit dem Partner auf physischer Ebene zu verbinden. Sie beinhaltet alles von einer offenen Grundhaltung bis hin zum kompletten Körperkontakt. Und sie beinhaltet auch WIE wir berühren. Die meisten Tänzer sind sich sehr bewusst darüber, wie und wo man sich auf respektvolle Art berührt. Das vorausgesetzt, kann die Berührung im Tanz sehr sinnlich und gleichzeitig unschuldig sein. Es kann sich sicher und einfach toll anfühlen, diese körperliche Verbindung mit einem Tanzpartner herzustellen.

An dieser Stelle zitiere ich meinen Freund Joel: „Es ist ein großes Privileg, dass andere Menschen (in diesem Zusammenhang: Tänzer) mir gestatten, ihren Körper zu berühren. Manchmal vergesse ich, wie unglaublich das ist, aber es macht mich immer wieder glücklich es mir wieder vor Augen zu führen: die menschliche Berührung ist eine wundervolle Sache.“

Ja, das ist sie, in der Tat!

GEMEINSCHAFT

Wenn ich mich auf meinen Reisen je alleine fühle, gehe ich zu einem Tanzabend oder einer Stunde und kann so ganz schnell und einfach mit Leuten in Kontakt treten. Tanzen ist eine interkulturelle Sprache, die Leute auf der ganzen Welt verbindet.

Die Tanzgemeinschaft ist erstaunlich: weltoffene Menschen jeden Alters mit ganz unterschiedlichem sozialen, kulturellen, ethnischen und Bildungshintergrund treffen sich und teilen die Liebe fürs Tanzen! Wir sitzen alle im selben Boot, kämpfen alle mit ähnlichen Dingen und wir gehen alle respektvoll miteinander um. Welch ein tolles Vorbild für die Welt!

Um die Magie des Tanzes zu erleben, musst Du deine Mauern einreißen und loslassen.

Ich weiß das ist nicht einfach. Aber ich verspreche dir, du wirst aufgefangen, wenn du fällst!

Tanzen hat mich immer belohnt. Mit dem Gefühl lebendig, ganz, glücklich und frei zu sein.

Vertrauen.

Lernen führt über die Herausbildung labiler Beziehungsmuster zur Ausformung stabiler Beziehungsstrukturen.

Gelernt werden kann nur das, was für ein Lebewesen bedeutsam ist.

Lernen ist ein auf vorangegangenen Lernerfahrungen aufbauender Prozess.

Kein Lebewesen kann etwas lernen ohne Anregung durch andere und ohne selbst mit dem, was er gelernt hat, andere zum Lernen anzuregen.

Wer seinen Körper vernachlässigt, vernachlässigt auch sein Gehirn.

Die Freude am Lernen ist Ausdruck der Freude am Leben.
Es ist nie zu spät für eine "neue" Erfahrung.
Einen Funken im anderen entzünden.

Hirntraining durchs Tanzen. Beim Tanzen geht es nicht mehr um Führen und Folgen sondern, vielmehr um Vertrauen und gegenseitiges Verständnis, man ist aufeinander angewiesen.

„Im Umgang mit Menschen dürfen wir nie vergessen, dass wir es nicht mit logischen Wesen zu tun haben, sondern mit Wesen voller Gefühle, Vorurteile, Stolz und Eitelkeit.“
Dale Carnegie

Tanzen ist eine Liebeserklärung an das Leben und jeder Schritt ein Wort.

Michael Hull