

## Tanzen bewegt das Gedächtnis

### Tanzen stimuliert Ihr Gehirn

Bewegung stimuliert viele Ihrer Hirnfunktionen – besonders Ihr Gedächtnis, Ihre Emotionen, Ihr Sprechen und Lernen. Der Effekt ist dabei umso stärker, je komplexer Ihre Bewegungen sind und je häufiger Sie sie wiederholen.

Tanzen erfüllt diese Bedingungen optimal: Es schult Geschmeidigkeit und Koordination beim Bewegen und fördert Ihr Rhythmusgefühl. Je besser das Zusammenspiel zwischen den Tanzpartnern harmoniert, desto mehr Spaß und Schwung sind dabei und desto ästhetischer ist das Resultat.

Tanzen ist zudem ein Freizeitvergnügen, das nicht unbedingt ein hohes Maß an Sportlichkeit voraussetzt. Je nach körperlichen Voraussetzungen und abhängig von der Tanzform können Sie selbst als Anfänger und in jedem Alter trainieren. Heute weiß man, dass sich bis ins hohe Alter neue Gehirnzellen bilden, wenn sie genügend gereizt werden.

### Tanzen ist Teil der Kultur

In vielen Kulturen ist Tanzen Teil von Zeremonien und Ritualen. Es gehört mit zum Brauchtum – ist Kunst, Sport und Hobby. Seinen Ursprung hat der heutige Gesellschaftstanz in den höfischen Tänzen des 14. und 15. Jahrhunderts, die in der Regel in Gruppen getanzt wurden. Tanzen ist ein Spiegelbild der Gesellschaft. Wie gemeinsam getanzt wird, unterliegt nicht nur Moden, sondern auch der Etikette und den sittlichen Vorgaben. In den 68er Jahren beispielweise war bei uns der Paartanz absolut out. Dafür kamen mehr und mehr die Discoteken auf, in denen sich jeder ohne festgelegte Schrittfolge und ohne Part-

ner zur jeweiligen Musik bewegen konnte. Auch heute ist Abtanzen noch in – der Paartanz ist jedoch inzwischen ebenso wieder Kult.

### Finden Sie ihren passenden Tanzstil

Jeder Tanzstil hat seine eigene Charakteristik, seine Ästhetik, seine Ausdrucks- und Erlebniswelt. Es kommt vor allem darauf an, dass Sie die Freude an der Bewegung spüren und den für sich passenden Tanzstil finden.

Der Begriff Gesellschaftstanz bezeichnet alle Tänze, die zum Vergnügen eben »in Gesellschaft« getanzt werden. Zu ihnen zählen alle Standardtänze und die lateinamerikanischen Tänze, hier am populärsten der Salsa, als Ausdruck von Lebensfreude mit einer erotischen Note, und der Tango, der Tanz der Leidenschaften. Sehr in Mode ist derzeit auch der Swing der 30er und 40er Jahre in seinen verschiedenen Stilformen – Lindyhop, Boogie-Woogie, Rock'n Roll, East- und Westcoast.

In den heutigen Tanzschulen geht es eher locker zu: Selbst ein klassischer Wiener Walzer wird im Unterricht durchaus in Jeans und auf flotte, zeitgenössische Popmusik getanzt.

Auch Menschen im Rollstuhl können Tanzen lernen. Es gibt spezielle Vereine, in denen alle Tanzformen des Gesellschaftstanzes als Paar- und Formationstanz bis hin zur Weltmeisterschaft betrieben werden können.

### Ohne Partner? Die Tanzschule hilft weiter

Scheuen Sie sich nicht, auch ohne Partner bei einer Tanzschule nachzufragen! Meistens helfen die Tanzschulen weiter

und vermitteln Ihnen einen Tanzpartner. Nicht selten gibt es für jede Altersstufe spezielle Single-Tanzkurse oder auch Kurse für gleichgeschlechtliche Paare. Fast alle Schulen und Kursveranstalter bieten Schnupper- oder Probestunden an. Probieren Sie aus, was Ihnen liegt und Spaß macht, wobei Sie den Alltag vergessen können und trotzdem das Gefühl aufkommt, Hirn und Muskeln beansprucht und die Seele berührt zu haben!

### Tanzen als »musische« Kunst- und Ausdrucksform

Als Weiterentwicklung des klassischen Balletts kamen seit Anfang des 20. Jahrhunderts einige freiere Tanzformen auf, die jedem Tänzer seine Individualität bewahren und sogar hervorheben – und somit auch natürlichere Bewegungsmuster zulassen. So zum Beispiel Modern Dance, Contact Improvisation oder New Dance, bei dem freies Tanzen und der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt stehen.

Ein ganz anderes Lebensgefühl wiederum drückt sich im Bauchtanz aus: Diesen orientalischen Tanz, ursprünglich ein Fruchtbarkeitsritus aus Ägypten, tanzten Frauen in aufwändigen und bunt verzierten Gewändern unter ihresgleichen. Der Bauchtanz wird heute noch bei so genannten funktionellen Unterbauchbeschwerden empfohlen, da die schwingenden Beckenbewegungen die Bauchorgane sanft schaukeln und kräftig durchbluten.

Sabine Kanzler-Soiné  
Physiotherapeutin