Heilweise vorgestellt von Cornelia Graumann:

Magie & Heilkraft des Tanzens

Dieser Beitrag soll Lust auf Tanzen machen. Tanzen ist das Normalste der Welt. Tanzen kann eigentlich jeder. Es macht sogar Spaß.
Aber so einfach ist es wohl doch nicht, denn soll es losgehen, sind da plötzlich viele Ausreden: Ich kann das nicht, das ist nichts für mich, ich habe die Schritte verlernt, ich habe schon ewig nicht mehr getanzt, ich trau mich nicht, ich fühle mich zu alt dafür…
Bitte, nur zu, die Liste darf ergänzt werden. Und, ganz ehrlich:
Sollten wir uns nicht selber mal fragen, wann, wo und mit wem wir das letzte Mal getanzt haben?

Gehen wir einen Schritt weiter und begreifen wir Tanzen als emotionales Ausdrucksmittel, wird es ganz „gefährlich". Wer traut sich zu, seinen Gefühlen tanzend zu begegnen und wo wäre ein geeigneter Platz dafür?

Der Ort ist nicht das Problem, der findet sich. Wir sind das Problem, einige wenige Vorreiter, oder besser gesagt: Vortänzer, ausgenommen. Es sind unsere Vorurteile, unsere gesellschaftlichen Konventionen, unsere Ängste. Wir lieben feste Strukturen und geordnete Abläufe und fühlen uns unsicher, wenn sie nicht vorhanden sind. Wir haben Hemmungen uns zu zeigen, denn andere könnten einen falschen Eindruck erhalten. Wir haben es verlernt, spontan und lustvoll zu sein, weil wir die Kontrolle behalten wollen. Und es gibt selten einen Platz, wo wir uns frei und ungezwungen bewegen können.

Möglichkeit des Selbstausdrucks

Tanzen ist uralt. Es gehört zu unseren wichtigsten Instinkten, Gefühle durch Bewegung auszudrücken. Tanzen ist so alt wie die Menschheit selbst und versinnbildlicht Vitalität und Lebensgefühl, ist zwischenmenschliche Kommunikationsform und Ausdruck persönlichen Erlebens. Immer wurde getanzt und ekstatische Bewegungsrituale finden wir in allen Überlieferungen und allen Kulturen. Im Laufe gesellschaftlicher Entwicklungen haben wir Westeuropäer leider verlernt, uns auf diese Weise auszudrücken. Heute sollten wir diesen Schatz heben und gezielt einsetzen. Tanzen ist Bewegung, und Bewegung bedeutet Leben. Nicht zu Tanzen heißt demnach, freiwillig auf eine Lebensform verzichten (?).

Tanz als Energiequelle

Besinnen wir uns auf die alten Tanzweisen, so können wir Tanz als wahre Energiequelle erleben. Tanzen kann heilen. Weit über die Kunstform Tanz hinaus, ist freies Tanzen als Meditationsmittel eine echte Wiederentdekkung. Tanzen in seiner Fülle und seinem schier unendlichen Variantenreichtum lädt uns ein, in uns hineinzuhören. Tanzen kann emotionale Wunden lindern, kann uns aus Lebenskrisen befreien und uns glücklich machen. Es ist ein schöpferischer Prozess und kann uns auf eine Reise zu uns selbst begleiten. Tanzen passiert einfach. Dazu müssen nicht unbedingt Techniken erlernt, oder Schritte einstudiert werden. Freies Tanzen ist eine essentielle Begabung und birgt ein großes Potential auf nonverbaler Ebene.

Tanzend meditieren

Freies Tanzen ist hochmeditativ, setzt Emotionen frei, stärkt die Selbstheilungskräfte und trägt als ganzheitliches Medium zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Die natürlichen Ressourcen des eigenen Körpers lassen sich verändert wahrnehmen, Energieblockaden werden gelöst. Der Mensch wird auf neue Weise aktiviert. Das schafft Selbstvertrauen und macht stark.

Kompetenz des Trainers wichtig

Unter „Insidern" hat sich die spirituelle Tanzkraft herumgesprochen und es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Angeboten: Trancetanz nach Gabrielle Roth oder Frank Natale, DanseVita, Biodansa, Dynamic Dance nach Osho, Tanztherapie, Spiral Dance, meditative Kreistänze oder die rituellen Körperhaltungen nach Felicitas Goodman, um nur einige zu nennen. Sie alle eint die Suche nach geeigneten Abläufen, um die natürliche Ekstase des menschlichen Körpers erlebbar zu machen. Zu welcher Methode man sich auch hingezogen fühlt, immer sollte bei der Wahl seines Tanzfavoriten die fachliche und menschliche Kompetenz des Trainers stehen.

Letztendlich ist es egal, wann, wie und wo tanzend gelebt wird: in einer Gruppe, auf der Bühne, allein, paarweise, im Kreis, in einem Seminar, auf der Wiese, im Wohnzimmer, in Clubs … . Hauptsache, es wird getanzt. Tanzen ist etwas Wunderbares.

Bewegung stärkt den Körper

Natürlich ist Tanzen Arbeit und manchmal anstrengend. Und je besser der ursprüngliche Bewegungsfluss und das richtige Atmen verstanden sind, um so effektiver ist das Tanzerlebnis. Dann wird es Magie, das Tanzen.
Aus eigener Erfahrung weiß ich um die Kraft