

# Tanzen und Heilen

## Über das Wesen von Tanz



„Einfach Tanzen!“ – so lautet das Credo der Reiki-Meisterin Cornelia Graumann. Tanz als Medium für innere Prozesse zu nutzen, die Essenz des Tanzens wiederzuentdecken, das kann helfen, mit seinem Körper besser in Kontakt zu kommen. In ihrem Artikel erkundet die erfahrene Tanzlehrerin die spirituelle Dimension von Bewegung und entdeckt Gemeinsamkeiten zwischen Reiki und Tanz.

Im Reiki ist es die Einfachheit, die fasziniert und begeistert. Es braucht die Bereitschaft sich einzulassen, vielleicht etwas Neugier auf Neues, und schon öffnet sich eine Welt jenseits des rational Fassbaren und lädt uns auf eine Entdeckungsreise ein. Einfach zulassen heißt das Zauberwort. Und genau das lässt sich für das Tanzen auch sagen. Einfach zulassen. Einfach Tanzen. Das ist alles.

Aber Iostanzen, aus purer Freude spontan loshüpfen, das ist dann wohl doch nicht so leicht. Dabei ist Tanzen uralte und in allen Überlieferungen und allen Kulturen bis heute zu finden. Unsere Urahnen haben es uns vorge-macht. Und noch immer gehört es zu unseren wichtigsten Instinkten, Gefühle durch Bewegung auszudrücken. Im Laufe gesellschaftlicher Entwicklungen haben wir Westeuropäer es leider verlernt, uns auf diese Weise auszudrücken. Tanzen ist Bewegung, und Bewegung bedeutet Leben.

### Freie Bewegungen

Es ist an der Zeit, Tanzreserven aufzudecken. Weit über die Kunstform Tanz hinaus, kann freies Tanzen als Meditationsmittel eine echte Wiederentdeckung sein. Tanzen in freien Bewegungen, mit der Hinwendung nach innen, birgt einen wahren Schatz. Mittendrin in der gesellschaftlichen Realität verspüren viele vermehrt die Sehnsucht nach Ausdrucksmöglichkeiten ihres Selbst. Suchen nach Mitteln oder Modellen, um ihre inneren Motivationen besser erkennen und verstehen zu können. Tanzen in seiner Fülle und seinem schier unendlichen Variantenreichtum kann helfen, in sich hinein-zuhören. Der einfachste und authentischste Wahrnehmungsweg ist dafür die individuelle Bewegung. Für unsere Urahnen gehörten Bewegungsrituale und körperliche Ekstase zum Alltag. Der Instinkt zu tanzen kommt aus dem Ur-Empfinden des frühen Menschen im Einklang mit seiner natürlichen Umgebung. In einfacher Lautsprache und durch entsprechende Körperbewe-