

Dance, dance, dance ... Tanz(e) in den Mai!

Wisst Ihr eigentlich, wie wichtig das Tanzen für Körper, Geist und Seele ist? Zudem steht der Sommer vor der Tür und gegebenenfalls dürfen ja noch ein paar Pfunde purzeln? Diese Art der fast unmerklichen Nebenbei-Bewegung verbraucht zusätzlich noch ganz gut Kalorien – man vergisst dabei nämlich die Zeit und bemerkt die Anstrengung fast gar nicht. ;)

Gerade das Tanzen zählt mit zu den gesündesten Sportarten und hat unglaublich viele positive Auswirkungen auf unseren Körper.

Ohne Gesundheit ist schließlich alles ... nichts. Was das Tanzen für Eure Gesundheit und das seelische Wohlbefinden bedeutet, das erkläre ich in diesem Beitrag.

Tanzen kann so unterschiedlich und unglaublich vielseitig sein und damit auch ganz verschiedene Intensitäten haben.

So haben wir mal mehr, mal weniger Einflüsse auf die Ausdauer und damit auf das Herz-Kreislauf-System. Sind Choreographien zu befolgen, werden Koordination, die Merkfähigkeit und auch die Konzentrationsfähigkeit angesprochen, sodass neue neuronale Verknüpfungen gebildet werden – dies verbessert die Gehirnleistung und wirkt demenzähnlichen Erkrankungen entgegen.

Das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und das Gefühl für die Stellung im Raum wird geschult und all dies verbindet sich zu einer umfangreichen Sturzprophylaxe. Zudem gilt Tanzen als besonders rückenfreundliches Training

Bei der taktvollen Bewegung zur Musik wird nicht nur die allgemeine Muskelkraft gesteigert, die Tiefenmuskulatur profitiert ebenfalls immens. Je nach Tanzart werden ebenso die Gelenke geschont und die entsprechende haltende und stabilisierende Muskulatur aufgebaut. Tanzen verbessert außerdem die Körperhaltung, fördert das Selbstbewusstsein, schüttet Glückshormone aus, hat eine entspannende Wirkung auf den Körper und baut damit Stress ab, indem die Ausschüttung von Kortisol herunterreguliert wird.

Aber werfen wir doch einen kurzen Blick auf verschiedene Richtungen des Tanzens.



Nun, man kann sich natürlich in einer Disco oder auf einer sonstigen Musikveranstaltung freitanzen oder einfach frei tanzen – als Solotänzer, und sich somit ganz simpel den eigenen Bewegungsmustern nach seinen Wünschen hingeben, ohne sich auf einen Partner einstellen zu müssen. ;)

Für das Alleintanzen eignet sich übrigens auch Linedance ganz hervorragend (ich biete Linedance in Obernkirchen an). Denn dieses Tanzen zu Countrymusik wird nach und nach moderner und schließt inzwischen aktuelle Hits anderer Musikrichtungen mit ein. Zudem handelt es sich oftmals um leichtere, sich immer wiederholende Choreografien, die sehr einprägsam sind. Zu meist arbeitet in erster Linie der Unterkörper mit

verschiedenen Schrittfolgen, während „obenrum“ oftmals nur gelegentliches Klatschen oder Schnipsen vonnöten ist.

Klassische Volkstänze und Volkstanzvereine halten natürlich die heimische Tradition des Tanzens ganz oben: Tradition und Regionalität im Einklang mit den Bewegungsbedürfnissen unseres Körpers – das ist doch toll, oder? Durch choreografische Synchronität verbindet das Tanzen eben auch Menschen miteinander, das ist wieder bedeutsam für die Seele – und hilft gegen Einsamkeit, gerade für die ältere Generation.

Ich würde mir wünschen, dass besonders ältere Menschen sich neu herausfordern und wieder ins Tanzen und damit in die Bewegung kommen. Schließlich kommt es ja auf die Intensität an, und diese kann auch recht gering sein. Standardtanz ist ebenfalls ratsam, allerdings ist hier ein zuverlässiger Partner auf ähnlichem Niveau vonnöten ...

Leider stelle ich immer wieder fest, dass ausgerechnet ältere Menschen oftmals keine „Lust“ mehr haben, ihr Gehirn zu nutzen und Choreografien und Variationen von Tanzschritten einzuüben und damit nachhaltig abzuspeichern. Dabei wäre gerade diese Kopfarbeit immens wichtig, um neuronale Verknüpfungen und Synapsen entstehen zu lassen und das Demenzrisiko zu senken. Das Gehirn braucht bis ins hohe Alter immer wieder Reize, die geistige Arbeit erfordern.

Tanzen hebt die Stimmung, verbessert die Körperwahrnehmung und fördert das Selbstbewusstsein. Es soll übrigens

ebenso das Zittern bei Parkinson-Erkrankten vermindern. In Bückeburg biete ich übrigens klassisches Rehatraining für Parkinson-Patienten an, falls Interesse besteht ... ?

Tanz dich frei in den Mai!

**Sonnengröße,
Brinja**

BRINJA WEIGLEIN

www.brinja-weiglein.de

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)