

# KOMMUNIKATION OHNE WORTE: DER TANZ ALS AUSDRUCK VON GEFÜHLEN

Sie tanzen, und schon bewegt sich etwas. Der Sauerstoffgehalt Ihres Blutes steigt, Ihre Muskeln werden sanft in Form gebracht, Ihr Herz schlägt schneller und Sie konzentrieren sich ganz auf den Moment. Tanzen ist eines der besten rezeptfreien Mittel gegen schlaffe Muskeln und müde Gemüter. Es hilft Leib und Seele gleichermaßen. Trauer vergeht, seelische Spannungszustände werden abgebaut, Herz und Kreislauf angeregt.

Tanzen bewegt und ist für Menschen jeden Alters ein ideales Fitnesstraining. Denn jeder Tänzer findet seinen eigenen Rhythmus, seinen persönlichen Stil. Wenn Sie tanzen, fördern Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihr Körperbewusstsein. Dadurch, dass der ganze Körper involviert

ist, verbessert sich auch die Koordination zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Welchen Tanz Sie wählen, das bleibt Ihrem eigenen Geschmack überlassen. Ganz gleich, ob Sie sich für Paartanz, Volkstanz, Kunst- oder Experimentaltanz entscheiden – Tanzen bewegt Körper und Seele.

## Kommunikation ohne Worte

Der Tanz ist aber auch Ausdruck von Gefühlen, eine Art der Kommunikation ohne Worte. In den Vierzigerjahren wurde der Tanz als Therapieform entwickelt. Ziel der Tanztherapie ist es, die Körper- und Selbstwahrnehmung zu steigern. Ärger,



Die junge Tänzerin erhält Anleitung, um den Bewegungsablauf noch zu optimieren.

Bild: Federico Naef



Tanzunterricht ist Körperschulung. Claudia Bisagno (vorne) mit einer Gruppe Ballettschülerinnen.

Bild: Federico Naef

Trauer und Angst drücken sich in unserer Haltung aus. Sie führen zu Muskelverspannungen und am Ende sogar zu chronischen Schmerzen. In den allermeisten Fällen verliert der Körper beim Tanzen diese erstarrte Fehlhaltung. Die wohltuenden Effekte des Tanzens werden deshalb in der Tanztherapie zielgerichtet zur Heilung eingesetzt.

#### Tanz und Musik als Einheit

Die Zürcherin Claudia Bisagno ist Mitglied des Schweizerischen Ballettlehrerverbandes und der Royal Academy of Dance. Seit mehr als sechs Jahren erteilt sie Kindern und Jugendlichen Ballettunterricht, inzwischen an ihrer eigenen Tanzschule ([www.ballettschule-oerlikon.ch](http://www.ballettschule-oerlikon.ch)). Davor war sie 10 Jahre lang als Musicaldarstellerin und Balletttänzerin im deutschsprachigen Europa engagiert. Für Claudia

Bisagno ist unbestritten, dass durch das Tanzen die körperlichen und psychischen Funktionen verbessert werden können. Hierfür müssen aber einige Bedingungen erfüllt sein, sagt Claudia Bisagno. «Unterschiedliche Musikarten wecken verschiedene Gefühle. Studien belegen, dass melodien- und rhythmusreiche Musik ein Gefühl des Wohlbefindens fördert. Tanz und Musik bilden deshalb eine unzertrennbare Einheit. Daher ist für den Tanz als Therapie eine erbauliche Musik Voraussetzung.»

#### Tanzunterricht als Körperschulung

Die Wirkung von Fitness im Allgemeinen ist weitgehend bekannt. Diese kommt auch beim Tanzen zum Tragen. Als besonders positiv wertet Claudia Bisagno den Aufbau der Skelettmuskulatur und der Kondition sowie die den Kreislauf

anregende, Energie gebende und gleichzeitig auch Nerven beruhigende Wirkung. «Tanzunterricht ist Körperschulung», erklärt sie dazu; «im Gegensatz zu Personen, die andere Sportarten betreiben wie zum Beispiel Joggen, erhält der Tänzer Korrekturen. Diese helfen, den Bewegungsablauf zu verbessern und wirken somit haltungskorrigierend. Wichtig ist auch die Ausführung im Geiste des jeweiligen Tanzstils; beim Steptanz soll beispielsweise ein «heiteres» Gefühl transportiert werden, während beim Ballett eine ätherische Anmut im Vordergrund steht. Von der Gesichtsmuskulatur bis hin zu den Zehenspitzen wird der gesamte Körper gestärkt und auch gedehnt – die rechte und die linke Körperhälfte werden gleichermassen in Form gehalten.»