

Der Tanz des Lebens

Tanzen macht frei. Tanzen öffnet und berührt, kann Leidenschaften erwecken und uns heilen. Wenn wir uns zu Musik bewegen, uns schwingen und fließen lassen, in den „Groove“ kommen, erfahren unsere Gefühle und Emotionen, unsere Beziehungen und Umgebung eine neue Qualität und Intensität. Tanzen ist Leben pur.

von Sabine Parzer



Foto: © Robert Revesz

Tanzen bewegt uns alle

Warum tanzen Menschen? Tanzen befriedigt ein tiefsitzendes Grundbedürfnis nach Ausdruck und Kommunikation über den Körper. In Urzeiten wurde getanzt, um Freude und andere Emotionen auszudrücken, um Götter anzurufen oder in heilenden Tanzritualen Gesundheit, Wohlstand und Frieden zu erwirken. Nach und nach entwickelte sich der Tanz zur Kunstform: zu Gruppentänzen in Rittersälen und auf Dorfplätzen, zu Ballettvorführungen am Hofe des Fürsten, zu einer „Erziehung zu Disziplin“ und einer korrekten Körperhaltung ...

In dieser breiten Spanne bewegen sich immer noch die Klischees und Sehnsüchte, wenn wir ans Tanzen denken: Kleine Mädchen, die am liebsten mit ihrem rosa Tutu ins Bett gehen würden – lässige Kids in der Bronx, die auf der Straße ihrer Kraft und Frustration

Ausdruck geben – Ballett- oder Musical-Aufführungen, die wir ein Leben lang nicht vergessen – radikale, zeitgenössische Künstler, die ihren Tanz aufs Gehen, Stehen und Atmen reduzieren – der Salsa-, Flamenco- oder Tango-Kurs nach einem anstrengenden Bürotag... Woher kommt diese Faszination? Für mich gibt es eine klare Antwort: Im Tanz kommen die drei Grundaspekte unserer Existenz zusammen. Körper, Geist und Seele. In dieser Verbindung und Verschmelzung entsteht die Alchemie unseres Bewusstseins: Körpertraining trifft auf Seelenausdruck.

Körper-Bewusstsein

Beim Tanzen entwickeln wir nicht nur Kraft, Ausdauer, Geschick und Technik, wie beim Sport – es kommen auch noch Feinmotorik, Emotion, Intuition und Musikalität dazu. Je nach Stil und Ansatz benutzen wir beim Tanzen die

ganze Bandbreite von kraftvollen, fließenden, zarten und akrobatischen Bewegungsqualitäten – und dabei kommt unser gesamter Bewegungsapparat zum Einsatz, wie z.B.:

- Die **Wirbelsäule** erreicht durch vielfältige, aktiv motivierte Bewegungen wieder ihre ursprünglichen Funktion: weich, leitbar und frei beweglich zu sein. Im Tanz erfahren wir über die Wirbelsäule Dreidimensionalität, Zusammenhang, Energiefluss.
- Die **Gelenke** werden durch Bewegung durchblutet und „geölt“ wie ein Fahrrad. Und je besser geölt (also bewegt), desto geschmeidiger, verbundener sind unsere Bewegungen. Darüber hinaus befinden sich in unseren Gelenken Rezeptorzellen, welche die Stellung und Bewegung des Körpers im Raum wahrnehmen. Im Tanz lernen wir also auch, uns im Innen und im Außen besser zu orientieren.
- Die **Füße** mit ihrer grandiosen Knochenkonstruktion tragen unser gesamtes Körpergewicht und verbinden uns mit der Erde. Durch sie können wir uns wie uns beim Tanzen zentrieren, neues Terrain erkunden und äußeres und inneres Gleichgewicht finden.
- Die **Schultern** können freier, leichter werden, einfach hängen. Wir dürfen den Stress der Computerarbeit, des Autofahrens, der schweren Einkaufstaschen und der zurückgehaltenen Emotionen auflösen. Schulterblätter werden zu Flügel, und wir können sie als „Herzens-Botschafter“ über unsere Arme und Hände entfalten und ausdehnen.



• Das Becken als Übergang von Ober- zu Unterkörper initiiert die Bewegung unserer Beine und gleichzeitig unserer Wirbelsäule. Und es beheimatet Wurzelenergie und Sexualorgane. Ein bewegliches Becken schenkt Sinnlichkeit und Körperlust.

Das Besondere beim Tanzen ist, dass alle Körperteile gleichwertig eingesetzt werden, inkl. der gesamten groben (z.B. Oberschenkel) und auch inneren Muskulatur. Das perfekte Körpertraining!

Seelen-Sprache

Der zweite wichtige Aspekt ist die Arbeit mit unserem Emotional-Körper. Ganz bei sich selbst und doch in Gemeinschaft zu sein, andere ansehen und gesehen werden, berühren und berührt werden... all das sind menschliche Grundbedürfnisse, die beim Tanzen Raum bekommen. Tanzen stärkt unser Selbstvertrauen, schult die Kommunikation mit sich selbst und anderen und lässt uns Berührung als positive, nährenden Erfahrung erleben.

In unserer Kultur gibt es so viele einschränkende und lebensfeindliche Muster, die uns daran hindern, unseren Körper liebevoll und wertfrei anzunehmen. Vorgesetzte Stereotypen, wie ein Körper zu sein hat, beeinflussen unsere inneren Körperbilder von frühester Kindheit an. Dazu kommen oft traumatische Erlebnisse, wie Unfälle, Krankheiten oder Missbrauch, die sich in Seele und Körper abspeichern. Tanzend können wir diese Negativ-Muster durch positive ersetzen! Wir können die Sau raus lassen und „abtanzen“, wir können

in Begleitung traumatische Erlebnisse durch Tanztherapie transformieren, und wir können durch bewusstes, ganzheitliches Tanzen neue Türen in uns öffnen. Wut, Angst, Scham, Trauer, Leidenschaft, Zuneigung und Freude sind im Tanz willkommen, ja sogar erwünscht.

Ganzheitliche Tanzpädagogik

... gehört zum Bereich der „Healing Arts“ und dient der Selbsterfahrung und Erweiterung persönlicher Kompetenzen auf physischer und psychischer Ebene. Methoden aus dem Tanzunterricht und der Tanztherapie wurden weiterentwickelt, um Lebensfreude, Beziehungs- und Berührungsqualitäten zu erleben. Viele TeilnehmerInnen berichten von spirituellen Erfahrungen, die durch diese Form der „heilenden Künste“ wach gerufen werden. Ich nenne es „Tanzen mit unserer natürlichen Spiritualität“. Authentic Movement, Contact Improvisation, 5 Rhythmen, SoulMotion, sind einiger dieser Tanzrichtungen.

Nach vielen aufregenden Jahren als Profi-Tänzerin auf der Bühne habe ich diesen Weg der Heilenden Künste gewählt. Auf der Suche nach mehr Zusammenhängen mit dem wirklichen Leben, bin ich in einer Klinik gelandet, wo ich Menschen nach Unfällen dabei begleiten durfte, wieder in ihren Körper zurück finden. Ich durfte erkennen, dass jeder Mensch, egal wie eingeschränkt er ist, tanzen kann, wenn er will. Tanz ist ja eine innere Bewegung! Mittlerweile biete ich ganzheitlichen

Tanz in Fortbildungen und Workshops an, um alle Tanzbegeisterten zu inspirieren, Bewegung, Begegnung und kreative Berührung in ihre Arbeit zu integrieren. Ich liebe die Möglichkeit mich über den bewussten Zugang zum Tanz jedes Mal neu zu erfahren. Der Tanz ist ein Geschenk des Lebens.

infos

Sabine Parzer

Jg. 1971, lebte 9 Jahre in Chicago und New York, wo sie Modern Dance (Bachelor of Arts) studierte, professionell in mehreren Kompanien tanzte und mehr als 25 Stücke choreografierte.



Zurück in Europa widmete sie sich der Körperarbeit (ZenBodytherapy®, Systemische und Integrative Bewegungslehre®) und entwickelte die ganzheitliche Tanzpädagogik, u.a. an einem Reha-zentrum in Klosterneuburg. Sie ist Leiterin und Gründerin des „Instituts für ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogik“ und des Vereins „healingarts.at“.

Das Institut für ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogik veranstaltet u.a. Teachers Trainings, offene Workshops, Jams und Festivals, Selbsterfahrung und Erwachsenenbildung durch Authentic Movement, Contact Improvisation, Holistic Dance Technique, Körperarbeit und Tanz in der Natur.

Nächste Termine:

- **Authentic Movement in Nature:**
9. Mai 2013, in St. Andrä-Wördern / NÖ
- **Dancing and being danced** mit Eszter Gal
17. - 20. Mai, am Mühlviertler Lesterhof / OÖ
- **West Coast Style Contact Improvisation**
15. - 19. Juli, Impulstanzfestival, Wien
- **My Dance** 23. - 27. Juli, in Wien
- **Lebenswege – Lebenskreise**
Authentic Movement / Dancetherapy Retreat
21. - 25. August, in OÖ
- **nächstes Teachers Training in Wien**
Beginn März 2014

Weitere Termine, Infos & Anmeldungen bei:

www.holistic-dance.at

www.contactfestivalvienna.com

Tel: 0676 - 724 18 19