

Tanzen ist Lebensfreude

Das Bedürfnis, sich zur Musik zu bewegen, ist ein Urtrieb des Menschen. Schön, dass Tanzen nicht nur Freude bereitet, sondern auch Balsam für Körper, Geist und Seele ist.

Es gibt nur wenige Dinge, die keine kulturellen Barrieren, keine religiösen Schranken und keine Altersgrenzen kennen: Eines dieser grenzenlosen Vergnügen, das überall auf der Welt mit Leidenschaft praktiziert wird, ist das Tanzen.

Träumen mit den Beinen

Nüchtern betrachtet verbirgt sich hinter dem Begriff „Tanzen“ lediglich ein rhythmisches Bewegen des Körpers zu Klängen und Musik. Doch jeder, der einmal das Tanzbein geschwungen hat, weiß, dass dieser Sport den Körper verzaubert, die Seele streichelt und den Geist befreit. Nicht umsonst wird Tanzen poetisch als „Träumen mit den Beinen“ oder als „Poesie des Fußes“ bezeichnet. Schon unsere Vorfahren tanzten mit Hingabe, wenn auch nicht immer zu ihrem reinen Vergnügen. Häufig war der Tanz Ausdruck der Götterverehrung oder ein geeignetes Mittel, um die Naturmächte milde zu stimmen. Auch der

Fruchtbarkeit versuchte man, mit Tänzen auf die Sprünge zu helfen. Schließlich diente das Tanzen dem Zweck, Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe zu zeigen. Gesellige Tänze, wie sie auch heute noch verbreitet sind, waren bereits in der Antike populär.

Grenzenloses Tanzfieber

In unserer modernen Gesellschaft ist Tanzen für viele Menschen ein regelrechter Jungbrunnen, ein kreatives Vergnügen und ein idealer Ausdauersport. Wer heute Lust zum Tanzen hat, kann zwischen den unterschiedlichsten Richtungen und Rhythmen auswählen: Ideale Paartänze sind nicht nur die Klassiker des Welttanzprogramms vom Wiener Walzer bis zum Cha Cha Cha, sondern auch moderne Trendtänze wie Tango Argentino und Salsa.

Wer lieber allein oder in der Gruppe tanzen möchte, kann es beispielsweise mit Jazzdance, Stepptanz oder Orientalischem Tanz versuchen. Viel Freude

bereitet es geselligen Zeitgenossen auch, gemeinsam mit anderen Sirtaki zu tanzen oder es nach dem Vorbild der legendären Gruppe „Riverdance“ mit Irish-Step-Dance zu versuchen.

In Tanzschulen, speziellen Tanzstudios, in Volkshochschulen und vielen Sportvereinen wird heute für jedes Alter und jede Vorliebe das richtige Programm geboten. Man muss es nur tun: Den inneren Schweinehund überwinden, Hemmungen über Bord werfen, dem eigenen Körper vertrauen und sich mitreißen lassen vom Zauber der Musik.

Für Alleinstehende in der Altersgruppe 50+ bietet der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV) im Übrigen das Programm „Club Agilando“ an – ein Mix aus Tanz, Fitness und Geselligkeit. Hier soll zwar allein, aber nicht einsam getanzt werden.

Was Tanzen der Gesundheit bringt

- Tanzen ist gut für die Figur, denn wer eine Stunde lang das Tanzbein schwingt, verbraucht etwa 360 Kalorien. Schon nach 30 Minuten Tanzsport schmilzt überflüssiges Fett.
- Tanzen zählt zu den klassischen Ausdauersportarten, die unter anderem das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur stärken. Experten empfehlen, „lieber länger und locker als kurz und heftig“ zu tanzen.
- Für Senioren ist Tanzen ein idealer Sport, der zahlreichen altersbedingten Erkrankungen entgegenwirkt und Beschwerden wie Rückenprobleme oder Arthrose lindern kann.
- Neben der Ausdauer schult Tanzen die Beweglichkeit und die Koordination.
- Tanzen kann sogar therapeutisch eingesetzt werden – beispielsweise gegen Depressionen und Essstörungen.

