



Veröffentlicht im Kneipp-Journal 09/2011



VITAL IN DER BEWEGUNG FLEXIBEL IM DENKEN

von Charlotte Hirschmann

Beweglichkeit ist ein Thema unserer Zeit. Wir alle sollen möglichst flexibel im Denken und Handeln sein. Dagegen steht allerdings, dass unsere Körper seit Jahren immer unbeweglicher werden. Sitzende Tätigkeiten, mangelnde Bewegung schon im Kindesalter und Übergewicht schränken unsere Beweglichkeit ein. Wir rasten und rosten und setzen damit langfristig nicht nur unsere Mobilität, unsere körperliche Balance und unser Wohlbefinden, sondern auch unsere geistige Flexibilität aufs Spiel.

Das *ENERGY DANCE*® Trainingskonzept zeigt einen Ausweg aus diesem Teufelskreis – durch fließende Bewegungen zu dynamischen Rhythmen ganz ohne Choreographie – dafür aber mit umso mehr Spaß!



ENERGY DANCE® hat mich und meinen Körper verändert. Ich trainiere jetzt seit einigen Jahren und bin deutlich beweglicher geworden. Damit meine ich nicht nur dehnfähiger beim Stretching, sondern insgesamt raumgreifender und damit präsenter. *ENERGY DANCE*® ist für mich immer wieder eine intensive Erfahrung. Bei ausladenden Bewegungen öffnet sich mein Brustkorb nach hinten, während meine Schulterpartie dem Zug des Armes folgt. Ich liebe dieses Gefühl von fließender Weitung, Aufrichtung und Öffnung! Die Dehnung ist diagonal über meine seitlichen Bauchmuskeln durch den ganzen Körper hindurch bis zum Becken und in den Oberschenkel hinein spürbar. Über den Atem tauche ich ein in die vielseitigen Bewegungen meines Körpers, beobachte den Tanz der Gelenke, das Spiel der muskulären Kräfte, die sich je nach Charakter von Musik und Bewegung immer wieder verändern. Ja, mein Körper ist beweglich – und glücklicherweise ist er es nicht nur bei ruhigen Dehnübungen, sondern ich darf ihn in seiner Bewegungsvielfalt, die schier unerschöpflich ist, tänzerisch immer wieder neu erleben.

Tanzend dehnen

ENERGY DANCE® ist ein rhythmisch dynamisches Training in fließenden Bewegungsfolgen. Zu ansprechender Musik aus allen Kulturen wird der Körper umfassend trainiert. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems werden auf tänzerisch-leichte Weise Beweglichkeit, Koordination und Kraft vermehrt. Der Weg ist das Ziel – diese alte östliche Weisheit ist bei

ENERGY DANCE® wörtlich zu verstehen, denn der Bewegungsfluss entfaltet sich in kleinen Veränderungen der jeweiligen Bewegung – Schritt für Schritt. Bei jeder Modifikation, sei sie noch so klein, wird die Muskulatur auf eine etwas andere Weise angesprochen. Das Zusammenspiel der Muskeln des gesamten Körpers wird so trainiert und koordinative Fähigkeiten werden mit Leichtigkeit ganz nebenbei entwickelt. Die Bewegungsformen sind natürlich, das heißt vom Bau des Körpers abgeleitet. So mobilisieren sie die Kugelgelenke körpergerecht rotierend in alle Richtungen, oder sie schwingen durch den ganzen Körper hindurch, wobei dieser zunehmend an Durchlässigkeit und Wendigkeit gewinnt.

Ablauf der Trainingseinheit

Zu Beginn der Stunde richtet sich meine Aufmerksamkeit auf den Kontakt meiner Füße zum Boden. Ich spüre meine Fußsohle abrollen und nehme die „Abdrücke“ wahr, die sie auf dem Untergrund hinterlassen. Zeit, um im Raum, am Platz und in meinem Körper anzukommen. Alle Körperteile werden wohlthuend durchgearbeitet, erwärmt und gelockert, mit Aufmerksamkeit und Energie versorgt. Als besonders genussvoll empfinde ich das sanfte dynamische Dehnen bei langsam fließenden Bewegungen. Es tut gut, sich in die Höhe, in die Seite und nach hinten zu entfalten und den vom vielen Sitzen in sich zusammengesunkenen Körper zu seiner vollen Größe aufzurichten. Ich kann im übertragenen Sinne alles Einschränkende hinter mir lassen. So ist mein Körper gut vorbereitet, wenn schnellere Rhythmen im Hauptteil der Stunde die Dynamik steigern. Seien es leichte Hüpfen, rasche Latino-Moves oder feurig-explosive Sprünge wie beim „Happy Jump“ – ich bin „da“, präsent und geschmeidig, im Einklang mit meinem Körper und dem Sein.

Erde, Wasser, Luft und Feuer – Beweglich mit den vier Elementen

Um den Bewegungen eine spezifische Qualität zu verleihen, bedient sich *ENERGY DANCE*® der vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer. Diese vier Erfahrungsqualitäten der westlichen Mythologie spiegeln sich in der Bewegung wider und haben jeweils eine Entsprechung auf der psychischen Ebene. Das Element Erde steht für alles Materielle, also unseren Körper mit

seinen Knochen, Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenkknorpeln – sprich für das „Baumaterial“. Auf der mentalen Ebene für Sicherheit, Halt, Vertrauen und Kraft.

Wasser, aus dem unser Körper zu etwa 70% besteht, steht für die Gefühlswelt, das Sinnliche, für die Verbindung mit anderen Menschen, Liebe und Sexualität.

Luft repräsentiert den Raum – zwischen den Organen, den Zellen und ihren Atomen. Wir erfahren das Luftelement in unserem Atem [Atman (sanskrit) = Geist], dem Lebenshauch, der die Materie beseelt, und als das Mentale, die kreative Welt der Ideen, das Spielerische, Spontane, die Leichtigkeit des Seins. Das Feuerelement gibt uns Antrieb und Tatkraft, nach außen zu gehen, sprühende Begeisterung und Power. Jede dieser Qualitäten findet beim *ENERGY DANCE*® in der Bewegung ihren Ausdruck, sodass wir sie erfahren und über dieses Erleben harmonisiert und in Einklang gebracht werden. Je differenzierter ich in der Lage bin, mit der Verschiedenartigkeit der vier Elemente zu „spielen“, desto mehr Beweglichkeit bringe ich sowohl in mein Innenleben, als auch Lebendigkeit und Kreativität in meinen Alltag.

Beweglichkeit für alle Generationen

Bei der Frage, was *ENERGY DANCE*® leisten kann, um Beweglichkeit herzustellen und zu erhalten, kommen mir unweigerlich unsere „alten Hasen“ in den Sinn, die diese Sportart teilweise seit mehr als zwanzig Jahren ausüben. Einige unserer Trainer/-innen aus den ersten Jahrgängen wie auch der Begründer Uwe Kloss zählen mittlerweile zu der Altersgruppe 60+. Sie sind mir selbst (Jahrgang 1978) ein Vorbild an Fitness, Vitalität und Lebensfreude. Tänzerisch flink, wendig und ausdrucksstark stehen sie uns „jungen Hüpfen“ auch konditionell in nichts nach. Uwe springt grazil wie eine Gazelle, Franks Leichtigkeit bei Polka Rhythmen lässt auch meine Füße schneller tanzen und Gerd heizt mit voller Power und am liebsten mit Zugabe. Oder Jutta, die von den Folgen einer Borreliose den Kontakt ihrer Füße zum Boden nicht spüren konnte. Auf einem Bein zu balancieren war ihr wegen ihres stark gestörten Gleichgewichtssinns nicht mehr möglich.

Dank alternativer Heilmethoden und *ENERGY DANCE*® habe sie nicht nur ihre körperliche Gesundheit wieder erlangt, sondern sei so fit wie nie zuvor. Mittlerweile ist sie Trainerin und leitet mehrere Kurse pro Woche.

Sicher ist es gut, frühzeitig mit gesundheitsfördernder Bewegung zu beginnen, um „Einrosten“ im Alter vorzubeugen. Gruppen wie die „Powerladies“ aus Berlin, deren Tänzerinnen teils erst im Seniorenalter sportlich aktiv wurden, sind allerdings der blühende Beweis, dass Beweglichkeit auch im gehobenen Alter (wieder) zu erlangen ist. Die ältesten Teilnehmerinnen dieser Seniorengruppe sind heute über 80 Jahre alt und mittlerweile „fit wie ein Turnschuh“. Seniorensport? Von wegen! Zu intensiver Musik dauert der schweißtreibende Unterricht bei Trainerin Petra 90 Minuten, ebenso lang wie in den Gruppen für Jüngere. Klar, die Damen bleiben mehr „auf dem Boden“ als in anderen Kursen. Anstatt zu hüpfen wird gewippt, um die Gelenke zu schonen. Ansonsten gilt das *ENERGY DANCE*® Prinzip: Für jede so viel, wie sie braucht. Ausmaß und Intensität werden von den Teilnehmerinnen selbst bestimmt. So können auch Neueinsteigerinnen mitmachen und von Anfang an Spaß haben.

Autorin: Charlotte Hirschmann ist Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), *ENERGY DANCE*® Professional Trainerin und Vorstandsmitglied des *ENERGY DANCE*® Sportverband e.V. Mannheim
Weitere Infos unter www.energydance.de

ENERGY DANCE®- BASIC

In der Basisausbildung lernen Sie in einem systematisch strukturierten Prozess von praktischen Übungen und theoretischen Ergänzungen, die Bewegungsvorgabe spontan zu entwickeln und dabei plötzliche Bewegungswechsel zu vermeiden. Ihre Körperwahrnehmung erweitert sich, ein Gespür für eine fließende Bewegung bildet sich aus. Sie lernen elementare Bewegungsformen aus dem Moment heraus in kleinen Schritten weiter zu entfalten und gewinnen Zutrauen in Ihr kreatives Potenzial. Mit dem Abschluss der drei Basisseminare können Sie mit der neu erlernten Methode z. B. Aufwärmtrainings durchführen. Die Basisseminare sind der erste Teil der Ausbildung zum/r *ENERGY DANCE*®-Trainer/in.

Abschluss: Die Basisausbildung schließt mit dem Titel *ENERGY DANCE*® Newcomer ab.

Voraussetzungen: Die Ausbildung richtet sich an Übungsleiter/in und Trainer/in im Gymnastik-, Tanz-, Fitness- und Wellnessbereich, Yoga-Lehrer/in, Physiotherapeut/in

Die Basisausbildung der Kneipp-Akademie findet in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg unter der Leitung des *ENERGY DANCE*® Team Berlin statt. Termine für die Basisausbildung erhalten Sie unter www.energydance.de oder fordern Sie unsere Ausbildungsbroschüre an:

ENERGY DANCE® Berlin
Schönburgstraße 8
12103 Berlin
Telefon: 030 - 398 89-202, Fax -205
E-Mail: ed@energydance.de