

## **Energy-Push**

### **Raus aus dem Kopf – rein in den Flow!**

Das bringt die Energie ins Fließen und macht munter. Als Nachtisch also noch ein Fast-Fresh und dann können wir uns wieder sitzend der körperlichen Unbeweglichkeit in der nachfolgenden Seminarreihe überlassen. Besser eine ‚Bewegungspause‘ als gar keine Pause von kopfgesteuerter Aktivität. Ganz nebenbei bekommen Sie beim Energy-Push einen ganz kleinen Eindruck von dem zukunftsweisenden Angebot *ENERGY DANCE*<sup>®</sup>: Ein umfassendes Körper- und Bewegungstraining, das Spaß macht von Anfang an und bei dem Jeder leicht und einfach mitmachen kann.

### **Vital in der Bewegung – flexibel im Denken**

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*<sup>®</sup> Trainingskonzept zeigt einen Ausweg aus diesem Teufelskreis – durch fließende Bewegungen zu dynamischen Rhythmen ganz ohne Choreographie – dafür aber mit umso mehr Freude!

„*ENERGY DANCE*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> ist für mich immer wieder eine intensive Erfahrung. Bei ausladenden Bewegungen öffnet sich mein Brustkorb während meine Schulterpartie dem Zug des Armes nach hinten 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.“

Das was hier eine Teilnehmerin beschreibt und was im Folgenden noch näher skizziert wird, ist Folge eines Trainings, das wie kein zweites das Fasziennetzwerk unseres Körpers umfassend anspricht.

Faszien sind netzartige Gewebe die sämtliche Muskeln, Sehnen, Knochen, neuronale Strukturen und alle Organe umhüllen und den ganzen Körper in dreidimensionaler Weise durchdringen. Je nach Aufgabe und Funktion sind sie elastisch, straff oder beides zugleich, auch Dichte und Stärke sind variabel. Sie sind enorm vielseitig ausgeprägt und können sich bei Belastungen den erforderlichen Gegebenheiten anpassen. Das fasziale Gewebe braucht innere und äußere Bewegungsreize, um sich ernähren zu können und um eine optimale Elastizität und Gleitfähigkeit zu erhalten. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass der Einfluss des Fasziennetzwerkes auf die Gesundheit einen weit größeren Einfluss hat als bislang angenommen, da es über den Austausch von Energie, Materie und Information das innere Gleichgewicht aufrechterhält. Es ist das größte Sinnesorgan; es ist Grundlage für Körpersinn und Selbstwahrnehmung, hat großen Einfluss auf die Geschmeidigkeit und Genauigkeit in der Bewegung, unterstützt hochkomplexe Immunabwehrprozesse und hat eine große Bedeutung für die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Dieses System verbindet im Körper alles mit allem.

### **Tanzend das Fasziennetzwerk trainieren**

*ENERGY DANCE*<sup>®</sup> ist ein rhythmisch-dynamisches Training in fließenden Bewegungsfolgen. Zu ansprechender Musik aus allen Kulturen wird der Körper und sein Faszien-system umfassend trainiert. So wird auf tänzerisch-leichte Weise Beweglichkeit, Koordination und Kraft vermehrt und eine Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems bewirkt.

Der Weg ist das Ziel – diese alte östliche Weisheit ist bei *ENERGY DANCE*<sup>®</sup> 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, werden Muskulatur und Faszien auf eine etwas andere Weise angesprochen. Das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien 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 einer Trainingseinheit**

Zu Beginn der Stunde lenkt die Trainerin/ der Trainer die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf den Kontakt der Füße zum Boden. Spüren, wie die Fußsohlen abrollen, die "Abdrücke" wahrnehmen, die sie auf dem Untergrund hinterlassen und so ‚massiert‘ jeder die kräftige Fußfaszie, die die Sohle bildet. Zeit, um im Raum, am Platz und im Körper anzukommen. Alle Körperteile werden wohltuend durchgearbeitet, erwärmt und gelockert, mit Aufmerksamkeit und Energie versorgt. Als besonders genussvoll wird das sanfte dynamische Dehnen bei langsam fließenden Bewegungen empfunden. 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. Man kann im übertragenen Sinne alles Einschränkende hinter sich lassen. So ist der 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" – Jeder ist "da", präsent und geschmeidig, im Einklang von Körper und Sein.

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

Um den Bewegungen eine spezifische Qualität zu verleihen, bedient sich *ENERGY DANCE*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> in der Bewegung ihren Ausdruck, sodass wir sie erfahren und über dieses Erleben harmonisiert und in Einklang gebracht werden. Je differenzierter man in der Lage ist, mit der Verschiedenartigkeit der vier Elemente zu "spielen", desto mehr Beweglichkeit wird möglich. Ganz nebenbei wird das Faszien-system optimal unterstützt und trainiert. Und nicht nur das: Auch auf das Innenleben und die Lebendigkeit und Kreativität im Alltag, hat diese Bewegungsart positive Auswirkungen.

So wohltuend ein umfassendes Training bestimmter Qualität, Intensität und Quantität für uns Menschen und unsere Faszien-netzwerk ist, so nachteilig ist es auch, wenn man darauf verzichtet und das Grundbedürfnis des Körpers nach Bewegung missachtet. Denn: Ein Mangel an vielfältiger und umfassender Bewegung führt dazu, dass die Faszien miteinander ‚verkleben‘ und ihre Elastizität einbüßen. Dies kann so weit gehen, dass Schmerzen und Bewegungseinschränkungen die Folge sind. Führt dann die Bewegungseinschränkung auf Grund der Schmerzen dazu, sich noch weniger zu bewegen, entsteht ein Teufelskreis.

Natürlich unterliegt auch das Faszien-netzwerk einem natürlichen Alterungsprozess, der mit einem Verlust an Beweglichkeit einhergeht. Aber man kann diesen Prozess durch ein entsprechendes Training verlangsamen und hinauszögern, da sich die Faszien bis ins hohe Alter immer wieder auf neue Belastungsreize einstellen und sich anpassen. Es ist also nie zu spät mit dem Training zu beginnen.

### **Beweglichkeit für alle Generationen**

Was kann *ENERGY DANCE*<sup>®</sup> leisten, um Beweglichkeit herzustellen und zu erhalten? Einige unserer Teilnehmer/innen, die diese Sportart teilweise seit mehr als zwanzig Jahren ausüben zählen mittlerweile zu der Altersgruppe 60+. Sie sind von ihrem Bewegungsvermögen her für viele

Jüngere ein deutliches Vorbild an Fitness, Vitalität und Lebensfreude. Tänzerisch flink, wendig und ausdrucksstark stehen sie den "jungen Hüpfern" auch konditionell in nichts nach.

Es gibt etliche Beispiele von Teilnehmern, die u.a. durch regelmäßigen Besuch ihre gesundheitlichen Probleme in den Griff bekommen haben. Eine von ihnen litt z.B. an den Folgen einer Borreliose und konnte den Kontakt ihrer Füße zum Boden nicht mehr spüren. Auf einem Bein zu balancieren war ihr wegen ihres stark gestörten Gleichgewichtssinns nicht mehr möglich. Dank alternativer Heilmethoden und *ENERGY DANCE*<sup>®</sup> 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".

Senioren-sport? Von wegen! Zu intensiver Musik dauert der schweißtreibende Unterricht bei der Trainerin 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*<sup>®</sup> 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.

Weitere Infos über *ENERGY DANCE*<sup>®</sup> :

*ENERGY DANCE*<sup>®</sup> Berlin, Tel. 030-398 89 202, [ed@energydance.de](mailto:ed@energydance.de), [www.energydance.de](http://www.energydance.de)