



DIE ENERGIE-TANKSTELLE

Energy Dance. Der Name machte unsere Autorin neugierig. Vor zehn Jahren nahm sie eine Probestunde. Seither kann sie vom Termin am Dienstag nichts abhalten.

Karin Heinze

Neunzig Minuten Energy Dance® sind die reinste Energie-Tankstelle. Deshalb schlüpfte ich seit mehr als zehn Jahren einmal in der Woche um 19 Uhr in bunte Leggings und Ober- teil, schnappe mir meinen Rucksack mit Matte und Sportschuhen. Wasserflasche nicht vergessen! Auf dem Weg zur Sporthalle steigt die Vorfreude. Oft fühle ich mich privilegiert, dass unsere Kleinstadt eine von rund 200 Orten in Deutschland ist, wo

dieser ganzheitliche Fitness- und Wellness-Sport angeboten wird. Zu verdanken haben wir das Christine Brehm, unserer Energy-Dance-Trainerin. Seit einem Jahr mache ich sogar selbst die Ausbildung zur Trainerin, weil mich diese Sportart begeistert, die so facettenreich wie individuell ist.

Los geht's. Christine empfängt die bunt gemischte Gruppe Frauen zwischen 30 und 60-plus mit beschwingter „Ankomm“-Musik. Ab und zu ist

auch ein Mann dabei. In Berlin, der Geburtsstätte von Energy Dance, sind Männer in den Gruppen ganz normal, erzählt Uwe Kloss. Er ist der Erfinder dieser wunderbaren Bewegungsart. „Das Geheimnis des ‚Dynamic Flow‘ ist das kleinschrittige Aufbauen von vielfältigen einfachen Bewegungen, die den ganzen Körper trainieren, aber gleichzeitig so leicht daherkommen, dass die Teilnehmer ein müheloses tänzerisches Gefühl entwickeln können“, erklärt er. In den 80er-Jahren hat er das Konzept entwickelt und schließlich den Energy Dance-Sportverband gegründet. Natürlich gehört Musik zum Energy Dance. Der Auswahl sind wenig Grenzen gesetzt. Da ist alles dabei: Disco, Rock, Balladen bis hin zu Weltmusik, exotischen und meditativen Klängen. Sogar klassische Stücke funktionieren.

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Wir stehen Christine in der Halle gegenüber und folgen ihren Bewegungen spiegelbildlich. Wir verlagern unser Gewicht von einer Seite zur anderen, wischen mit beiden Händen seitlich am Körper vorbei, lassen die Ellbogen nach hinten schwingen, spüren in die Körperteile hinein und widmen ihnen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Streichen, schieben, pushen, schütteln ... Wir lockern – und lassen los. Nicht nur die Spannungen in den Körperteilen, sondern auch den Alltag, den Stress. „Werft alles hinter euch, was ihr jetzt nicht brauchen könnt“, ruft uns Christine zu. Mit großzügig ausholenden Armbewegungen machen wir es ihr im Rhythmus der Musik nach und fühlen uns gleich viel leichter. Jede einzelne und die ganze Gruppe gemeinsam kommt in Schwingung, erlebt Freude an der Bewegung zur Musik. Das wirkt energetisierend.

Den Kopf kann man dabei getrost ausschalten, denn er muss keine komplizierten Schrittfolgen lernen oder Takte zählen, wie bei anderen Fitness-Sportarten. „Energy Dance möchte eine bessere Körperwahrnehmung fördern, der Koordination auf die Sprünge helfen und den ganzen Körper sanft durchtrainieren“, erklärt Christine. „Spaß an der Bewegung ist das wichtigste beim Energy Dance“, sagt sie. „Jeder, egal in welchem Trainingszustand er ist, kann mitmachen, denn jeder kann die Intensität der Bewegung individuell dosieren, so wie sie ihm guttut.“ Plausibel, dass so eine Stunde auch gut für das Herz-Kreislauf-System ist.

Zurück in die Stunde: Nach 20 Minuten Aufwärmphase sind wir in unserem Körper angekommen, der Kreislauf ist aktiviert, der Alltag abgeschüttelt. Erstes kurzes Zur-Ruhe-Kommen, Atmen, Strecken, Dehnen, bei sanften Klängen im Standstretching. Die Eingeweihten wissen, danach kommt der schweißtreibende Teil. Entsprechend schnellere Musikstücke, dynamischere Bewegungen. „Happy Jump“ zum Beispiel, wir werfen unsere Arme hoch und heben vom Boden ab. Der Puls steigt. Der Schweiß fließt. Alle sind voll bei der Sache und haben Spaß. Nach 60 Minuten folgt ein weich fließendes „Cool-Down“ und dann wechseln wir für eine halbe Stunde auf die Matte.

Am Ende, nach Dehnübungen und einer spannenden Körperreise, stehen wir glücklich im großen Kreis, breiten die Arme weit aus, umarmen uns selbst und klopfen uns lächelnd auf die Schultern. Gut gemacht. Jeder trägt sein Päckchen Energie mit nach Hause. ●

WAS, WO, WANN, WIE?

Energy Dance® vereint Elemente aus Gymnastik, Tanz, Tai Chi, Yoga, Körper-Energie-Arbeit, Aerobic und anderen Bewegungsformen miteinander und kommt ohne Choreografie aus. Musik ist jedoch die Basis und ihr Charakter elementar. Die Trainerin spürt hinein, was drückt sich im Stück aus? Ist es „erdig“ oder „luftig“, betont es das Element Feuer oder Wasser? Diese Qualität mit den Sinnen in der Bewegung zu spüren, das vermittelt eine gute Energy-Dance-Stunde. Muskel- und Faszientraining sind gut versteckt hinter locker-leichtem Federn und fließenden Stretchingübungen.

Auf der Website des Energy-Dance-Sportverbandes findet man eine Liste der Orte, an denen es Gruppen gibt. Wer tiefer in die Materie einsteigen will, kann die etwa einjährige Ausbildung machen. Begeisterte sollten sich das jährliche Energy-Dance-Festival auf Schloss Bettenburg vormerken (19. bis 21. Juli 2019). Ein Image-Video vermittelt Informationen und schöne Eindrücke davon, was Energy Dance ausmacht.

www.energydance.de

<https://youtu.be/tdeKZOBC7Js> (Video)