

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Neurotango *Heilsames Tanzen bei neurologischen Erkrankungen*

Gestörte Hautfunktion *Gesundheitsrisiken durch Piercings & Tattoos*

Veilchen *Heilkräftiger Tausendsassa*

MAI 5/2020

Corona-Virus
Virenhemmer
aus der
Pflanzenwelt

EIN BERUF NOTWENDIGER DENN JE

Heilpraktiker vor dem Aus?



die oft mit neurologischen Krankheiten einhergehen, signifikant reduzieren“, erklärt Prof. Dr. Sabine Koch, Psychologin, Tanztherapeutin und Professorin für Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH Hochschule Heidelberg. In den letzten Jahren hat dabei vor allem eine Therapieform immer mehr an Bedeutung gewonnen: die Tango-Therapie, die auf dem Tango Argentino basiert. Anders als bei den klassischen Standardtänzen wie Walzer, Foxtrott oder auch dem in Europa entwickelten Tango mit festgelegten Schrittfolgen und Figuren können die Tänzer beim Tango Argentino frei aus Schritten und Bewegungen wählen. Es gibt kein festes Schema, stattdessen wird zur Musik improvisiert. Durch diese Freiheit können die Tänzer ihren eigenen Ausdruck und ihre Persönlichkeit in den Tanz mit einbringen. Das lässt ihnen viel Flexibilität, erfordert aber auch ein gutes Rhythmusempfinden, schnelles Reaktionsvermögen und: ein starkes Partnerbewusstsein. Vor allem Letzteres macht den Tango therapeutisch so wertvoll. „Dadurch, dass es sich um improvisierten Tanz handelt, muss die Aufmerksamkeit stark beim Partner liegen. Der Patient hat also nicht so viele Möglichkeiten, dauernd über Vermeidungsverhalten, z. B. über das Fallrisiko, nachzudenken“, so Sabine Koch. Stattdessen mache er Dinge, die er sonst aufgrund seiner Angst

vor dem Fallen eher meiden würde: lange Strecken rückwärtsgehen, abrupte und langsame Drehungen oder auch ständiges Stoppen und Initiieren. „Besonders positive Wirkungen sind immer dann zu beobachten, wenn die Patienten zu einer Art Einheitserleben von Körper und Geist, von Selbst und Partner sowie von Bewegung und Musik kommen.“

NEUROTANGO: PRÄSENZ IM AUGENBLICK

Auch Simone Schlafhorst ist Tanztherapeutin aus Leidenschaft. Sie ließ sich vor über 20 Jahren in Buenos Aires zur Tango-Trainerin ausbilden und hat sich seither auf das Gebiet des neuromotorischen Trainings spezialisiert. Im Laufe der Jahre entwickelte Schlafhorst eine therapeutische Methode, die sie als besonders wirksam empfand: den Neurotango, der aus 13 verschiedenen Elementen besteht. „Das sind Techniken der Bewegungsschulung, die dem argentinischen Tango entlehnt sind. Dabei geht es um Bewegungsimpulse, Atmung und gegengleiche Körperbewegungen zur Stimulation beider Gehirnhälften. Aber auch Achtsamkeitsübungen sowie Kommunikation durch Körpersprache gehören dazu“, so Schlafhorst. Inzwischen bildet die Tango-Lehrerin auch international Therapeuten in der Methode des Neurotango aus. Eine ihrer Absolventinnen ist Brigitte Reuter, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus München: „Neurotango bewirkt eine neue Verknüpfung einzelner Gehirnareale. Dadurch kann die gesamte psychische und physische Situation der Teilnehmer deutlich verbessert werden“, erklärt die Tanztherapeutin. Reuter gibt regelmäßig Gruppenstunden und hat bei ihren Patienten immer wieder erfahren dürfen, dass sich durch die Verbesserung der Hirnleistung und die Bewegungen zur Musik die Gangsicherheit nachhaltig erhöht – ein wichtiger Baustein zur Sturzprophylaxe. Zudem wirke sich die Tango-Therapie auch positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. „Das Selbstvertrauen wird gestärkt, und durch die Leichtigkeit, die die Patienten erfahren, werden die Beschwerden



Tanzen bringt Lebensfreude und wirkt positiv auf die Gehirnfunktion