

Julia F. Christensen

Dong-Seon Chang

TANZEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Warum es uns gesünder, klüger
und glücklicher macht

ROWOHLT POLARIS

INHALT

9 Prolog

KAPITEL 1:

13 Einzeltanz – Der Rhythmus, bei dem ich mitmuss

«Rhythmus ist kein Luxus. Die Leute brauchen ihn.

Wie die Luft, die sie atmen.» SIR SIMON RATTLE

15 Erfolgsgeschichte Tanz

22 Magischer Rhythmus

30 Tanzen ist uns in die Wiege gelegt

34 Endstation Abiball

43 Ponyhoftanz

KAPITEL 2:

53 Paartanz – Sprechen Sie Tanz?

«Tanz ist Esperanto mit dem ganzen Körper.» FRED ASTAIRE

55 Something in the Way She Moves

59 Tanz im Spiegel

69 Darf ich bitten?

75 Partnersuche

81 Führen und geführt werden

KAPITEL 3:

89 Gruppentanz – Tanzen macht Freude und Freunde

«Tanzen ist die einzige Kunst, in der wir der Stoff sind, aus dem sie gemacht ist.» TED SHAWN

91 Tanzen für das «Wir-Gefühl»

99 Mit der Zeit sein

104 Teamgeist

KAPITEL 4:

107 Tanzen für unseren Körper – Tanz als Lebenselixier

«Tanzen ist wie Fliegen, wie Elektrizität, die mich durchläuft.»

AUS DEM FILM «BILLY ELLIOT»

109 I Like to Move It, Move It!

113 Ein ganz besonderer Nerv

117 Musik in unserem Kopf

123 Körperwahrnehmung

127 Tanzen macht schlau

KAPITEL 5:

137 Tanzen ist gesund – Tanzen statt Tabletten

«Wo immer der Tanzende mit dem Fuß auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens.» RUMI

139 Herz und Immuneffekte

146 Rücken und Gelenke

152 Abnehmen

KAPITEL 6:

159 Tanzen als Therapie – Tanzen auf Rezept

«Wenn das Leben uns in die Knie zwingt, tanzen wir Limbo.»

ANONYM

161 Emotionen tanzen

169 Dem inneren Schweinehund davontanzen

175 Stress: Von der Spinne gebissen

183 Gegen die Angst

188 Depression: Dance it out!

195 Wenn ein Sinn fehlt

KAPITEL 7:

201 Alt & Jung – Tanzen in jedem Lebensalter

«Ab und an mal taktlos zu sein ist besser, als stetig nach der Melodie anderer zu tanzen.» MARK TWAIN

208 Tanz gegen das Vergessen: Demenz

212 Parkinson

215 Tanzen mit Kindern

KAPITEL 8:

223 Und Tanz kann noch viel mehr –

Lass uns lachen, weinen, tanzen!

«Manchmal hast du Glück und findest eine Seele, die zum selben Beat tanzt wie deine.» ANONYM

225 Hier geht es auch um Sex

233 Zum Kennenlernen

238 Tanzen als Zuschauer

252 Integration und Akzeptanz

260 Let's Dance

KAPITEL 9:

263 Der Tanztest – Welcher Tanzstil passt zu mir?

«Tanze, als würde dir niemand zusehen.» SUSANNA CLARK

265 Es muss passen!

268 Merkzettel: Was braucht man für die Tanzstunde?

269 Gestatten? Tanz!

288 Danksagung

292 Literatur