



TANZEN!

Die 5Rhythmen[®] sind eine der Inspirationsquellen des Ecstatic Dance und haben ein erstaunliches Heilpotenzial.

Worin dieses liegt, und warum Tanzen allgemein so faszinierend und bereichernd ist – über die neue Lust am ekstatischen Tanz

Text • Julia Johannsen
Fotos • Sanjin Kastelan

5 *Rhythmen*, Ecstatic Dance, Swing oder Tango – Tanz als verbindende oder bewusstseinsweiternde Praxis erlebt derzeit eine Popularität wie einst Yoga oder Meditation. Woher die Freude am Tanz kommt, warum Tanzen so gesund und heilsam ist, und was die *5Rhythmen* sind, darum geht es in diesem Artikel von Julia Johannsen. Sie tanzt seit siebzehn Jahren leidenschaftlich die *5Rhythmen* nach Gabrielle Roth und hat kürzlich an einem *Heartbeat*-Workshop mit der *5Rhythmen*-Lehrerin Dagmar Cee im Seminarhaus Hollerbühl teilgenommen.

Wir sind gekommen, um zu tanzen. In einem Raum mit Aussicht, inmitten von Wiesen voller Blumen im südlichen Schwarzwald. Das Haus ist umgeben von Bergen und Wäldern und magischer Stille, nur Kuhglocken sind zu hören. Die Sonne auf der Terrasse lädt zum Verweilen ein, die Wiesen zum Hineinfallen. Hier werden wir fünf Tage lang die *5Rhythmen* tanzen. Wir – das sind dreißig Menschen aus sechs verschiedenen Ländern, die nicht unterschiedlicher sein könnten. Doch eines verbindet uns: Wir wollen tanzen, bis wir uns im Beat der Musik auflösen, bis die Schalen von uns abfallen und wir in unserem Kern ankommen.



Die *5Rhythmen* sind eine Tanzmeditation, die von Gabrielle Roth seit den späten 1960er Jahren in Esalen entwickelt und in den späten 1970er Jahren in New York etabliert wurde. Die Tänzerin hat mit Rockstars, Priestern und Priesterinnen gearbeitet, mit alten und psychisch kranken Menschen, mit Kindern und mit Intellektuellen. Über Jahrzehnte hat sie den Tanz als eine Form der Heilung erforscht und auch eigene körperliche Verletzungen durch ihn geheilt. „Die Rhythmen gibt es nicht nur im Tanz, sie durchziehen unser ganzes Leben“, schreibt Gabrielle Roth in einem ihrer Bücher. „Denk an ein unvergessliches sexuelles Erlebnis. Da bewegen wir uns durch die ganze Welle der Rhythmen“. Die fünf Rhythmen, das sind Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness.

Die *5Rhythmen* wurden in den letzten zehn Jahren immer populärer, noch populärer die Ecstatic-Dance-Bewegung, die in den späten 2000er Jahren von Hawaii über Kalifornien nach Europa kam und von den *5Rhythmen* und *Body Choir* inspiriert ist. Es gibt eine neue Lust am puren und ekstatischen Tanz, eine Sehnsucht nach diesem Urtanz, den jedes Kind tanzen kann. Den Seelentanz, den wilden Tanz, der uns die Erlaubnis gibt, nüchtern die Kontrolle zu verlieren, den wir barfuß tanzen, in tiefer Verbindung mit der kosmischen Energie und anderen Menschen.

UNSER BEDÜRFNIS NACH TANZ

Der Tanz stand schon immer in Verbindung mit Ritualen zur Selbsterfahrung sowie mit seelischer und körperlicher Heilung. In vielen Kulturen ist der rituelle Tanz zentraler Bestandteil des alltäglichen Lebens. In unserer Kultur haben wir ihn in Ersatzräume verlagert in den Club, in dem er sich mit dem Balztanz mischt, oder in ein Tanzstudio, wo er sich in Choreografien einfügen muss. So bedeutend und schön diese beiden Räume auch sind, außerhalb von ihnen gab es lange Zeit kaum Möglichkeiten, den bewusstseinsweiternden Tanz, unseren ureigenen Tanz, in einer Gemeinschaft mit anderen zu tanzen. Das hat sich gewandelt. Das Nachrichtenportal *US News* schrieb in diesem Jahr, dass Ecstatic Dance auf der gleichen Popularitätswelle reitet wie Yoga oder Meditation. Auch andere Tanzformen wie Swing, Tango oder Gaga werden immer beliebter, neue Formen des Tanzes entstehen, und der Höhepunkt der Tanzwelle ist noch lange nicht erreicht. Dass der Tanz ein wachsender Trend ist, ist nicht allein Ausdruck für unsere Lust an Bewegung. Darin spiegelt sich auch unser Bedürfnis nach Verbindung, nach Gemeinschaft und nach einer Ekstase, die sich danach sehnt, die ewige Kontrolle loszulassen.

Die Fähigkeit, einem Rhythmus zu folgen und zu tanzen ist uns in die genetische Wiege gelegt. In einer Amsterdamer Studie spielte man Neugeborenen unterschiedliche Beats vor. Durch die Messung mit Elektroden konnte nachgewiesen werden, dass ihre Gehirnwellen sich mit dem jeweiligen Beat synchronisierten. Ihr Gehirn wartete sozusagen auf den nächsten Beat. Diese besondere Fähigkeit des Gehirns, sich mit Rhythmen zu synchronisieren, gibt es nur beim Menschen, nicht bei Tieren. Spielt man einem Kleinkind

Wenn wir mit unseren Gefühlen tanzen, verkörpern wir sie im wahrsten Sinne des Wortes und erkennen dadurch ihre Natur und ihre Wandelbarkeit. Wir sind außerdem präsent im gegenwärtigen Moment.



Musik vor, beginnt es instinktiv, sich zum Rhythmus der Musik zu bewegen, und wenn wir Musik hören, die uns gefällt, wippen wir automatisch mit. Nicht nur der Körper, auch unser Gehirn will tanzen!

Musik hat auf den Körper eine doppelt positive Wirkung. Wissenschaftler vom *University College London* konnten nachweisen, dass das Musikhören die Produktion von Antikörpern ankurbelt und das Immunsystem stärkt. Forscher der Universität Oldenburg ließen Probanden Tango tanzen – eine Gruppe mit, die andere ohne Musik. Das Ergebnis war, dass bei denjenigen, die mit den Tangoklängen tanzten, die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut deutlich niedriger war. Tangotanz ist besonders heilsam, weil durch das Rückwärtslaufen das Kurzzeitgedächtnis gestärkt wird. In weiteren Studien der Tanzforschung wurde die Wirkung verschiedener Hobbys auf die Gesundheit verglichen, und der Tanz schnitt am besten ab: Beim Tanzen werden bestimmte Botenstoffe wie das Bindungshormon Oxytozin und Glückshormone ausgeschüttet, während der Cortisolspiegel sinkt. Tanzen regt den Stoffwechsel an, trainiert den Herzmuskel, stärkt die Muskelkraft und das Immunsystem. Es schützt nachweislich besser als andere Sportarten vor Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann das Fortschreiten einer Parkinson-Erkrankung verlangsamen oder ihren Verlauf lindern. Darüber

hinaus hat es eine heilsame Wirkung bei Angststörungen, Depressionen und Einsamkeit.

KREATIVER UND TRANSFORMATIVER SELBSTAUSDRUCK

Der Neurowissenschaftler Dong-Seon Chang benennt drei entscheidende Dinge, mit denen wir unsere Gehirnleistung verbessern können: indem wir andere Menschen treffen und Neues erleben, uns viel bewegen und einen fitten Körper haben und uns emotional gut ausdrücken können. All das geschieht beim Tanzen. In den *5Rhythmen* beginnt der Ausdruck von Gefühlen mit dem Erspüren: Wo im Körper sitzt die Wut, die Freude, die Langeweile? Wie will ein bestimmtes Gefühl getanzt werden? Einer Emotion die Erlaubnis zu geben, sich in Bewegung auszudrücken, hat eine andere Wirkung, als mit einem Gefühl einfach nur in der stillen Meditation zu sitzen und es dann irgendwie doch „wegzumeditieren“. Wenn wir mit unseren Gefühlen tanzen, verkörpern wir sie im wahrsten Sinne des Wortes und erkennen dadurch ihre Natur und ihre Wandelbarkeit. Wir sind außerdem präsent im gegenwärtigen Moment. Wenn wir das als Kollektiv tun, zusammen mit anderen, ist es besonders heilsam.

Im Tanz kann sich, ähnlich wie im Prozess des Schreibens oder Malens, ein Tor zu unserer schöpferischen Kraft und Intuition öffnen. „Die

5Rhythmen zeigen mir, dass das Leben nicht linear ist“, sagt eine Workshop-Teilnehmerin, die gerade die Ausbildung zur *5Rhythmen*-Lehrerin begonnen hat. „Manchmal geschieht im Tanz etwas Magisches. Ich hatte einen Job, den ich nicht mehr wollte, also tanzte ich, dass ich einen anderen Job will. Und ich bekam ihn. Ich habe das nicht geplant, es kam aus meinen Knochen, es kam von der Erde. Erst im Tanz kam diese Kraft zu mir.“ Manchmal merkt man erst, wie es einem wirklich geht, wenn man zu tanzen beginnt. Manchmal bewegt man sich verloren in Gedanken auf der Tanzfläche und findet erst durch eine Begegnung dort zurück in den eigenen Körper. „Manchmal ist es gar nicht spaßig und tut trotzdem gut“, sagt die *5Rhythmen*-Lehrerin Dagmar Cee. „Ich erinnere mich an eine Wave, die ich von Anfang bis Ende grauenhaft fand. Das lag nicht an der Anleitung und nicht an der Musik. Ich habe mich sehr schwer gefühlt, und dann habe ich eben schwer und lustlos getanzt. Danach war es gut.“

TANZEN SCHAFFT VERBUNDENHEIT

Tanzen ist ein wichtiges Bindeglied in Beziehungen und schafft Verbindung. Eine Studie, die beim Ecstatic Dance gemacht wurde, ergab, dass die Menschen beim Tanzen eine Verbundenheit mit dem eigenen Körper und zugleich mit etwas Größerem nur dann erleben, wenn sie die Akzeptanz der Gruppe spüren, also das



WEG DER MITTE

Europäisches College für Yoga und Therapie

Gefühl, willkommen zu sein und nicht beurteilt zu werden. Das bestätigt Barbara, eine Teilnehmerin unseres Seminars: „Das Beste, was ich aus diesem Seminar mitnehme, ist, dass ich hier sein darf, wie ich bin.“ Studien aus der Tanzforschung konnten nachweisen, dass Menschen, die zusammen getanzt haben, sich hinterher mehr mögen und Probleme gemeinsam besser lösen können. Wenn wir uns als Paar oder in der Gruppe gleichzeitig oder synchron bewegen, geschieht im Gehirn etwas, was man eine Co-Repräsentation nennt. Man kann es sich vorstellen wie einen Film, der im Gehirn jedes Tanzenden abläuft. Beim Tanzen fügen sich die Filme der tanzenden Personen ineinander, was dazu führt, dass das Gehirn „denkt“, dass wir Teil voneinander sind. Im Yoga erleben wir natürlich etwas Ähnliches, aber letztlich bleiben wir doch im Bereich unserer eigenen Yogamatte und praktizieren für uns allein.

„Es ist Tanz, aber geht es wirklich nur darum?“ fragt Dagmar Cee am Ende unseres Seminars, und greift damit eine Frage auf, die Gabrielle Roth einst stellte. Nachdem wir fünf Tage lang zusammen getanzt, gelacht, geweint, uns in wütenden, sanften oder ekstatischen Tänzen verloren und in der non-verbalen Sprache des Tanzes ausgetauscht haben, sind wir angekommen. Bei uns selbst und miteinander und in etwas, das man auch Liebe nennen könnte.

Wir sind gekommen, um hier zu sein. •



Im ANANDA PODCAST kannst du jetzt schon ein Interview mit der 5Rhythmen-Lehrerin Dagmar Cee hören, und im Herbst wird es ein Interview mit drei Tanzlehrerinnen der Tanzwerkstatt Europa geben.

www.yoga-aktuell.de/podcast

Die *Tanzwerkstatt Europa* findet vom 1. bis 11. August in München statt und bietet Yogaworkshops, Contact Improvisation, Feldenkrais und viele weitere außergewöhnliche Tanzworkshops, die sich nicht nur an professionelle Tänzerinnen und Tänzer richten. Parallel dazu gibt es ein Performance-Programm in der Muffathalle und an anderen Orten der Stadt.

www.jointadventures.net/tanzwerkstatt-europa

5Rhythms Dance
www.5rhythms.com

Tanzen mit Dagmar Cee
www.dagmarcee.de

Seminarhaus Hollerbühl
www.hollerbuehl.de



Julia Johanssen ist Yogini, Embodiment Coach und Autorin. Sie erforscht die Verbindung von Sinnen, Körper und Bewusstsein und leitet das *Institut für Systemisches Lachen*

in Berlin. In ihren Texten und Podcasts macht sie die Philosophie des Yoga erfahrbar. Sie ist spezialisiert auf Mikro-Praktiken für den Alltag, die Sinne und die innere Freude.

www.sensewise.de

Studiengänge BenefitYoga®-Therapie

Klientenzentriert • prozessorientiert
Level I – IV: Termine und Voraussetzungen bitte erfragen

BenefitYoga®- Lehrausbildung

- 4½-jährig • berufsbegleitend
 - traditionsübergreifend
- ganzheitlich-gesundheitlich orientiert
 - intensive Asana-Praxis
- Schulung des Bewusstseins für gelebte Achtsamkeit
- professionelle Unterrichtsgestaltung
 - individuelle Begleitung persönlicher Prozesse

nächster Beginn: Herbst 2023

BenefitYoga®-Seminare u.a.

- Der natürliche Atem im BenefitYoga®
- BenefitYoga®-Sommerwoche
- Yoga- und Meditations-Retreats
- BenefitYoga® - Regeneration durch Asanapraxis und Tiefenentspannung
- BenefitYoga® für die Füße
- BenefitYoga® - Jahresgruppe



www.wegdermitte.de
klostergerode@wegdermitte.de
Tel: **036072-8200**