



## Körperintelligenz durch Paartanz

«Es ist eine Illusion, zu glauben, dass professionelle Tänzerinnen und Tänzer von Beschwerden und Verletzungen verschont blieben. Die Gelenke werden beim Tanzen sehr strapaziert. Deshalb sind wir bei der Unfallversicherung auch in der höchsten Risikostufe. Eine Tänzerin, die ich kenne, hatte einmal einen Ermüdungsbruch während ihres Auftritts. Sie hat trotzdem weiter getanzt. Auch ich habe mich schon auf einer «stumpfen» Bühne verletzt.

Tänzer haben eine ausgeprägte Körperintelligenz. Das bedeutet eine bessere Wahrnehmung im Ausdruck des Körpers und der eigenen Bewegungen. Das geht noch über das Körpergefühl hinaus, denn es hat mit Achtsamkeit zu tun. Dazu gehört nicht nur, dass man sich vor dem Training oder einem Auftritt aufwärmt. Ich selber habe zusätzlich zur Berufsausbildung auch eine Ausbildung in der Feldenkrais-Methode. Diese hilft nicht nur besser auf den eigenen Körper zu achten, sie verbessert stark die tänzerische Qualität – alles wird leichter. Auch betreibe ich eine tänzerische Form des Tai Chi, welche ich gerne zu klassischer Musik anwende.

In der Tanzschule probiere ich natürlich, ein gutes Vorbild für meine Schülerinnen und Schüler zu sein. So, wie ich mich bewege, so machen es die Schüler nach. Und sonst probiere ich, falsche Bewegungen sanft zu korrigieren. Eine «gute Haltung» heisst für mich nicht einfach, dass man gerade steht, sondern dass der Körper optimal in Balance ist.

Der Tanz ist sicher ein gutes Training zur aufrechten und anmutigen Haltung. Auch die Musik hilft, den Ballast des Alltags fallen zu lassen. Man muss sich auf viele Dinge gleichzeitig konzentrieren. Und Paartanz ist absolutes Teamwork. So können TanzpartnerInnen eine Stütze oder ein Ballast sein. In der traditionellen Rollenverteilung sollte der Mann organisieren, doch eine gute Tänzerin nimmt die Impulse leicht wahr. Es läuft alles über die Körpersprache und -kommunikation.

Doch bei allem, auch beim Tanzen, sollte man seine Grenzen kennen. In meiner Tanzschule gibt niemand acht Stunden am Stück Unterricht. Ich selber mache nach einem langen Tag Feldenkrais-Übungen, sodass ich am nächsten Tag wieder fit bin. Aber ganz verhindern kann man Unfälle und Verletzungen natürlich nicht.»

*Marianne Kaiser ist eine Schweizer Tanzlegende, Inhaberin der Kaiser-Tanzschule in Zürich und Organisatorin des jährlichen Kaiserballs.  
→ [www.kaisertanz.ch](http://www.kaisertanz.ch)*

**70 000 Menschen mit Rückenschmerzen haben Morbus Bechterew. Der Diagnosetest unter  
→ [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch) kann weiterhelfen.**

<b>SCHWERPUNKT  </b>	<b>SEITE 4</b>
Stress lass nach «Verlust einer selbstverständlichen Unbeschwertheit»	
<b>THERAPIE  </b>	<b>SEITE 10</b>
Mit Nadeln die Schmerzen bekämpfen «Der Effekt dauert mehrere Monate an»	
<b>SVMB-INFOS  </b>	<b>SEITE 13</b>
Klinik Leukerbad in neuem Glanz Ruedi Tüscher 1946 – 2015 Ideen für die Zukunft der Therapiekurse Sie haben Bechterew und rauchen? Jetzt ist die Gelegenheit, damit aufzuhören! Wissen und Vernetzung als Schlüssel zur Gesundheit Traumhafte Aussichten «Gruppe ist mir ans Herz gewachsen» Von A wie Arztwahl bis P wie Patientenrechte Jüngere Mitglieder tauschten sich aus	
<b>FORSCHUNG  </b>	<b>SEITE 23</b>
Anti-TNF: Remission bei Patienten mit nicht sichtbarem Bechterew Neue Möglichkeiten zur Behandlung des Bechterew Ustekinumab senkt die Krankheitsaktivität	
<b>RATGEBER  </b>	<b>SEITE 26</b>
<b>PERSÖNLICH  </b>	<b>SEITE 27</b>
«Es gibt schon mal blaue Flecken»	
<b>SHOP  </b>	<b>SEITE 28</b>
<b>DIVERSES  </b>	<b>SEITE 31</b>

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.