



ÜBUNG: Just do it ② – intensiver tanzen

Du kennst diese Übung schon vom Anfang des Buches. Jetzt lade ich dich ein, sie noch intensiver zu gestalten. Und zu schauen, ob sich durch das Lesen des Buches, durch die Übungen und deine Erfahrungen bei dir etwas bewegt. Zück auch gern dein Notizbuch, um dir deine positiven Entwicklungen aufzuschreiben.

Lass dich ein auf intensiven Tanz. Die Bewegungen finden dich! Wähle wieder einen deiner Lieblingssongs. Stell sicher, dass du Platz hast und ungestört bist. Musik an, Schuhe aus und los: Nimm Kontakt auf zu deinem Körper, deinen Füßen, dem Boden. Und zur Musik. Spür dich und die Impulse, die aus dir raus wollen. Wichtig: Streng dich nicht an! Lass die Bewegungen einfach kommen und beobachte diesmal, welche dir besonders viel Spaß machen. Davon mach mehr, gerne Wiederholungen und intensiviere sie, wenn du Lust hast. Wenn es sich gut anfühlt ... mach weiter. Du weißt.

Und jetzt erwarte und kreierte Bewegungen, die dir Freude machen. Die sich einfach ergeben. Spiel damit. Mit Tempo, Intensität und Varianzen in den Moves. Wechsle öfter. Hör in deinen Körper hinein, was er gerne tanzen will. Beobachte liebevoll, was dein Kopf steuern möchte. Vielleicht „erwischst“ du ihn, wie er einen Move plant und denkt „Cool. Mag mein Körper sicher.“ Und dann merkst du: Stimmt gar nicht. Macht dir keinen Spaß. Finden Arme und Beine doof. Null Reaktion. Oder umgekehrt. Es kommt ein Move aus deinem Körper, dein Kopf denkt sich „Das ist bestimmt langweilig.“ Und dann ist es plötzlich ganz toll. Probier also Bewegungen aus, egal was dein Kopf dazu sagt. Tanz sie und intensiviere sie, wenn sie sich gut anfühlen. Davon gerne mehr!

Moves, die dir auch nach dem Ausprobieren keinen Spaß machen, lass sein. Warte ab. Vertrau deinem Körper, dass

eine andere Bewegung kommt, die dir Freude macht. Lass zu, dass es sich vielleicht erstmal wie ne Lücke anfühlt. Dein Körper ist intelligent und weise, er zeigt dir die nächsten Bewegungen, die passen.

Wenn der Song vorbei ist, spür nach. Wie fühlst du dich jetzt? Entspannt? Hast du mehr Energie? Tat es dir gut? Auch wenn es nur ein bisschen mehr Energie und Freude ist, die du gewonnen hast – großartig. Wenn du Lust hast: Schreib in dein Tanznotizbuch, wie sich dein Tanzen jetzt anfühlt. Mach bewusst den Vergleich zu vorher. Und wie ist es beim nächsten Mal? Hat sich etwas verändert? Spürst du eine Ent-Wicklung? In dir? Beim Tanzen? Im Außen? Hat es Auswirkungen auf dein Leben? Deinen Alltag?

Ich finde solche Selbst-Beobachtungen bereichernd und motivierend. Egal, wie es ist: Gib nicht auf! Tanz wieder. Und wieder. Und wieder. Schau, was passiert. Also: kleine Forschungsreise mit dir selbst. Hin zu Freiheit und deinem Tanzen!