



ÜBUNG: Deine Tanzart erfüllen – Hilfe beim Auswählen

Aufschlussreiche Videos und Musik von den Tänzen, die dir helfen können, eine Wahl zu treffen, findest du natürlich im Netz, auf YouTube und auf Tanzseiten. Zapp dich da mal durch. Bitte nicht durch Tanzlern-Videos, sondern solche, in denen Menschen einen Tanz gerade mit Freude tanzen. Achte dabei auch auf die Musik! Kläre vorher für dich: Welche Musik magst du wirklich? Nach welcher bewegst du dich automatisch gern? Was ist der Rhythmus, bei dem du immer mitmusst? Gar nicht anders kannst? Ja, go, go ...

Musikrichtungen und Tanzvideos können einen ersten Anhalt und Orientierung geben. Während du dir Videos anschaust, spür rein in die Musik, beobachte, was sie und die Bewegungen der Tänzer:innen bei dir auslösen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit dafür. Nicht denken! Sondern fühlen! Welche Impulse lösen der Tanz, die Bewegungen, die Musik bei dir aus? Gibt es eine Resonanz in deinem Körper, während du das anschaust? Fuß wippen, Mitschwingen, gute Laune ... ? Bekommst du Lust drauf, das auch zu tanzen? Oder eher nicht?

Solche Zeichen deines Körpers und deiner Seele geben dir gute Hinweise darauf, welche Tänze dein Ding sein könnten. Das muss kein Volltreffer sein, kann dann aber heißen, dass du dich mit dieser Tanzart wahrscheinlich wohlfühlst. Ausprobieren!