

# Rhythmus des Glücks

**Es war einmal in einem arabischen Dorf zwei Zwillingsschwwestern:**

## **Negina und Posina**

Negina war sehr hübsch und schlank, fast makellos, aber sie war unzufrieden mit sich selbst. Sie sah immer nur Fehler an sich und fühlte sich nicht perfekt genug. Posina hingegen war trotz ihres molligen Auftretens sehr selbstbewusst und sah die Schönheit in allem und jedem. Sie strahlte vor Harmonie und Glück.

Negina und Posina wuchsen gemeinsam auf und wurden von den Menschen im Dorf als "Schwestern des Gegensatzes" bezeichnet. Negina war von Selbstzweifeln geplagt und konnte nie wirklich zufrieden sein, während Posina die Welt mit ihren positiven Augen sah und das Leben in voller Harmonie begegnete.

Eines Tages beschloss Negina, dass sie genug von ihrer Unzufriedenheit hatte. Sie sehnte sich nach Veränderung und fragte sich, warum sie sich immer nur auf ihre vermeintlichen Fehler konzentrierte. In diesem Moment hörte sie von einer renommierten Tanzlehrerin namens Sahra, die dafür bekannt war, ihren Schülern einen majestätischen Auftritt beizubringen.

Negina entschied sich, Sahra als ihre Tanzlehrerin zu engagieren, in der Hoffnung, dass sie von ihr lernen und ihre Einstellung zum Leben verändern könnte. Während der Tanzstunden bemerkte Sahra, dass Negina technisch sehr begabt war, aber ihre innere Haltung und Selbstzweifel sie daran hinderten, sich gut darzustellen.

Sahra gab Negina einen wertvollen Rat. Sie ermutigte sie, bei jeder Frage, die sie an sich selbst stellte, positive Fragen zu formulieren. Anstatt sich zu fragen, was sie falsch gemacht hatte, sollte sie sich fragen, wie sie sich verbessern und ihr volles Potenzial entfalten könnte.

Negina nahm diesen Rat zu Herzen und begann, ihre Gedanken und Einstellungen bewusst zu verändern. Sie entschied sich, die negativen Gedanken loszulassen und sich auf das Positive zu konzentrieren. Statt sich darauf zu fokussieren, was ihr fehlte, konzentrierte sie sich auf das, was sie bereits hatte und was sie erreichen wollte.

Mit dieser neuen Denkweise ging Negina weiterhin ihrem Bauchtanz nach. Sie investierte Zeit und Mühe in ihr Training und entdeckte ihre eigene Schönheit und Ausdruckskraft. Jeder Tanzschritt wurde zu einem Ausdruck ihrer inneren Freude und Leidenschaft.

Negina spürte, wie sich ihre Energie veränderte. Sie strahlte Selbstbewusstsein und Zuversicht aus und zog dadurch positive Menschen und Gelegenheiten in ihr Leben. Sie erkannte, dass sie die Schöpferin ihres eigenen Glücks war und dass sie die Macht hatte, ihre Wünsche zu erfüllen.

Mit jedem Auftritt gewann Negina an Ausstrahlung und Anmut. Sie tanzte mit Leidenschaft und riss das Publikum mit ihrer Präsenz mit. Ihr neues Selbstbewusstsein inspirierte andere, ihrem Beispiel zu folgen und ihre eigenen Träume zu verwirklichen.

Negina lernte, dass es im Leben nicht darum geht, perfekt zu sein, sondern darum, sich selbst zu akzeptieren und das Beste aus den eigenen Fähigkeiten zu machen. Sie erkannte, dass wahre Schönheit von innen kommt und dass sie in sich selbst die Kraft hatte, ihr Leben zu gestalten.

Negina und Posina wurden zu Symbolen für die Kraft der inneren Transformation. Sie inspirierten die Menschen im Dorf, ihre eigenen negativen Gedanken loszulassen und sich auf das Positive zu konzentrieren. Das Dorf wurde zu einem Ort der Harmonie und des Glücks, in dem die Menschen ihre Träume verwirklichen konnten.

Ende

Die Geschichte der Schwestern Negina und Posina lehrte uns, dass wir die Macht haben, unser Leben zu verändern, indem wir unsere Gedanken und Einstellungen bewusst lenken. Indem wir uns auf das Positive konzentrieren und unsere innere Schönheit erkennen, können wir ein erfülltes und glückliches Leben führen.

### **Hier sind einige Beispiele für Fragen, die Sahra Negina gegeben haben könnte:**

1. Anstatt zu fragen: "Warum bin ich nicht gut genug?" könnte Negina fragen: "Wie kann ich mein volles Potenzial entfalten und meine Fähigkeiten verbessern?"
2. Anstatt zu fragen: "Warum sehen andere besser aus als ich?" könnte Negina fragen: "Wie kann ich meine innere Schönheit erkennen und mich selbst liebevoll akzeptieren?"
3. Anstatt zu fragen: "Warum habe ich immer Pech?" könnte Negina fragen: "Wie kann ich positive Energie in mein Leben ziehen und Glück und Erfolg anziehen?"
4. Anstatt zu fragen: "Warum gelingt es mir nie, meine Ziele zu erreichen?" könnte Negina fragen: "Wie kann ich meine Ziele klar definieren und Schritte unternehmen, um sie zu verwirklichen?"
5. Anstatt zu fragen: "Warum finde ich keine Unterstützung?" könnte Negina fragen: "Wie kann ich ein unterstützendes Umfeld schaffen und Menschen anziehen, die mich in meinem Wachstum unterstützen?"
6. Anstatt zu fragen: "Warum bin ich immer so unsicher?" könnte Negina fragen: "Wie kann ich mein Selbstvertrauen stärken und mutig neue Herausforderungen angehen?"
7. Anstatt zu fragen: "Warum fühle ich mich immer gestresst?" könnte Negina fragen: "Wie kann ich meine Prioritäten setzen und mir Zeit für Selbstfürsorge und Entspannung nehmen?"

Diese Fragen sollten Negina dazu ermutigen, ihren Fokus auf Lösungen und Wachstum zu legen, anstatt sich auf Probleme und Negativität zu konzentrieren. Indem sie positive Fragen stellt, kann sie ihre Denkweise verändern und ihre Ziele mit mehr Entschlossenheit verfolgen.

### **Die Kraft der klaren Fragen für ein erfülltes Leben**

Klar formulierte Fragen und Affirmationen können einen großen Einfluss auf unser Denken, unser Verhalten und letztendlich auf unser Leben haben.

### **Hier sind 10 Tipps, wie man durch Fragestellungstechniken ein gesünderes und erfüllteres Lebensweise erreichen kann:**

1. **Formuliere positive Fragen:** Stelle Fragen, die auf das Positive und das Erreichen von Zielen ausgerichtet sind. Anstatt zu fragen: "Warum scheitere ich immer?" frage lieber: "Wie kann ich erfolgreich sein?"
2. **Sei spezifisch:** Je genauer und präziser deine Fragen sind, desto besser kann dein Gehirn darauf reagieren. Statt "Wie kann ich glücklicher sein?" frage konkret: "Welche Aktivitäten bringen mir Freude und Glück?"
3. **Frage nach Lösungen:** Stelle Fragen, die nach Lösungen suchen, anstatt sich auf Probleme zu konzentrieren. Frage beispielsweise: "Wie kann ich meine Gesundheit verbessern?" anstatt "Warum bin ich immer krank?"
4. **Wiederhole deine Fragen:** Wiederhole deine Fragen regelmäßig, um dein Unterbewusstsein zu prägen und deine Gedanken in die gewünschte Richtung zu lenken.
5. **Verwende Affirmationen:** Ergänze deine Fragen mit positiven Affirmationen, um deine Gedanken und dein Selbstbild zu stärken. Sage beispielsweise: "Warum bin ich gesund und voller Energie?"

6. **Stelle Fragen, die dein Wachstum fördern:** Frage dich, wie du persönlich wachsen und dich weiterentwickeln kannst. Frage zum Beispiel: "Was kann ich tun, um meine Fähigkeiten zu verbessern?"
7. **Sei offen für neue Möglichkeiten:** Stelle Fragen, die deine Perspektive erweitern und dir neue Wege aufzeigen. Frage dich zum Beispiel: "Welche unentdeckten Chancen liegen vor mir?"
8. **Nutze Visualisierung:** Stelle dir vor, wie dein Leben aussieht, wenn du die gewünschten Veränderungen erreicht hast. Verbinde deine Fragen mit bildhaften Vorstellungen, um eine stärkere emotionale Resonanz zu erzeugen.
9. **Praktiziere Achtsamkeit:** Sei achtsam auf deine Gedanken und Fragen, die du dir stellst. Korrigiere negative oder einschränkende Fragen bewusst und ersetze sie durch positive und konstruktive Fragen.
10. **Bleibe geduldig und beharrlich:** Gib nicht auf, wenn sich nicht sofort Veränderungen zeigen. Gib deinem Unterbewusstsein Zeit, um neue Denkmuster zu etablieren und positive Ergebnisse zu erzielen. Bleibe dran und sei beharrlich in deiner Praxis der positiven Fragestellung.

Diese Tipps können dir helfen, deine Gedanken zu lenken, deine Perspektive zu verändern und eine gesünderes, erfüllteres Lebensweise zu erreichen. Experimentiere damit und finde heraus, welche Fragestellungstechniken am besten zu dir passen.

# DU BIST NICHT DU!

**"Die  
Persönlichkeitsentwicklung  
ist ein Tanz zwischen den  
Einflüssen des Umfelds und  
der inneren Sehnsucht nach  
Authentizität."**

**NURI TIRIT**



## **Rhythmus des Glücks:**

### **Meine Tanzreise und ihre Wirkung auf Körper und Geist**

Nachdem wir gerade über die Tanzleidenschaft der Zwillingsschwestern gesprochen haben, möchte ich dir nun meine persönliche Geschichte über das Tanzen erzählen und wie es die körperliche und geistige Gesundheit fördern kann.

Ich habe das Glück, aus einer Familie zu stammen, die aus der Region Türkei, genauer gesagt aus der Stadt Edirne, kommt. In vielen Teilen der Türkei ist das Tanzen bei Hochzeiten keine Selbstverständlichkeit. Manchmal werden Hochzeiten durchgehend von Gebeten dominiert. Ähnliches erlebte ich auf einer indischen Hochzeit. Ich freute mich sehr über die Einladung, da ich aus Filmen wusste, wie bunt und lebhaft Hochzeiten in Indien sein können. Doch Indien ist ein riesiges Land, mit über einer Milliarde Menschen und einer Vielzahl von kulturellen und religiösen Unterschieden. Dies spiegelt sich auch in den Hochzeitszeremonien wider. Ich verbrachte über fünf Stunden damit, einen indischen Priester auf der Bühne zu beobachten, der ununterbrochen Rituale und Gebete vollzog. Das Tanzen kam in dieser Zeit überhaupt nicht vor. Das Einzige, was mir an diesem Abend wirklich in Erinnerung blieb, waren die scharfen Paprikaschoten.

Mein Glück liegt darin, dass ich aus einer Familie stamme, die das Tanzen als selbstverständlichen Teil unseres Lebens ansieht. In unserer Heimatstadt Edirne, Türkei, ist es üblich, dass die Nachbarn nach einem langen Tag vor ihren Türen zusammenkommen und tanzen, ähnlich wie in den Straßen Kubas. Meine Eltern waren begeisterte Tänzer, und so wurde auch ich schon früh in die Welt des Tanzes eingeführt. Wenn Besuch kam, wurden die Instrumente hervorgeholt oder der Kassettenrekorder spielte auf. Und meine Eltern liebten Elvis Presley. In den 80er Jahren, als nur wenige Fernsehsender verfügbar waren, hatte ich das Glück, viele Elvis-Filme zu sehen. Ich versuchte, seine Bewegungen nachzuahmen, und so wurde Elvis mein erster Tanzlehrer. Seine Songs, sein Charme und seine Bewegungen verzauberten mich.

Ein paar Jahre später kam Michael Jackson hinzu, und es geschah wieder dasselbe. Ich verliebte mich in seine Songs und seine Art zu tanzen. Diesmal konnte ich viel üben, da wir einen Videorekorder hatten und ich stundenlang vor dem Fernseher verbrachte, um seine Tanzschritte und seine Performance zu seinen Liedern zu imitieren. Wenn "Billie Jean" oder "Beat It" in unserem Jugendzentrum gespielt wurden, fühlte ich mich wie ein Superstar. Später kamen weitere Idole wie James Brown, John Travolta, Prince und andere großartige Tänzer hinzu. Dann, genau in meiner Jugendzeit, trat das Breakdancing auf die Bühne. Ich war fasziniert von der Musik und dem neuen Tanzstil. Meine bisherigen Erfahrungen erleichterten mir das Erlernen dieses Stils, und so gründete ich eine Tanzgruppe, trat auf Veranstaltungen auf und nahm an Tanzwettbewerben teil. Wir wurden sogar dafür bezahlt - ein euphorisches Gefühl, Geld für das zu erhalten, was man liebt.

Ich lernte einen Freund namens Nerco im Jahr 1990 kennen, einen Rock'n'Roll-Sänger. Wir wurden beste Freunde. Er kaufte sich einen großen Cadillac, den wir mintgrün lackierten. Wir trugen Elvis-Frisuren und kleideten uns im Stil der 50er Jahre. Er wurde für seine musikalischen Fähigkeiten sehr geschätzt, und ich war derjenige, der die Party in Gang brachte. So konnte ich meine Leidenschaft für die 50er Jahre und den Rock'n'Roll voll ausleben.

Zurück in Edirne ist es üblich, dass Kinder in das Tanzen eingebunden werden. Die besten Musiker kommen aus dieser Region, und einer der bekanntesten türkischen Sänger, Orhan Gencebay, sagte einmal in einem Interview, dass er gerne in Edirne geboren worden wäre, wenn er wiedergeboren würde. In der Türkei gibt es viele unterschiedliche Musikrichtungen je nach Region, und Roma-Musik ist weit verbreitet. Viele der bekanntesten Roma-Künstler stammen aus Edirne und spielen Zurna und Darbuka. Der berühmteste Roma-Musiker ist Mustafa Kandirali. Da wir aus Edirne stammen, konnten meine Eltern diesen Tanzstil perfekt, und ich lernte von ihnen und wurde immer besser. Auf türkischen Hochzeiten, wenn "Roman-Havasi" gespielt wurde, war ich bekannt und wurde oft gebeten, zu tanzen. Meine Kindheit und Jugend waren also geprägt von Tanz.

In meiner Jugendzeit hatte ich aufgrund meines Tanzens in Discos viele Vorteile, da viele Mädchen Interesse an mir zeigten. Der Tanz machte mein Leben glücklich.

Aber dann, als ich 30 Jahre alt war, verstarb mein Vater. Ich war am Boden zerstört. Als ältester Sohn musste ich die Beerdigung organisieren und meinen Vater nach seinem Wunsch in Edirne beerdigen. Doch als ich zurück nach Deutschland kam, hörte die Trauer nicht auf. Ich entschloss mich, in die Disco zu gehen und meine Trauer durch Tanzen zu überwinden. Es war mir egal, was andere von mir dachten. Viele Menschen urteilen schnell, ohne die wahren Gründe zu kennen. Aber mir war egal, ob sie dachten, dass ich kurz nach dem Tod meines Vaters einfach nur feiern wollte. Denn das war es nicht. Auf der Tanzfläche widmete ich meinem Vater mein ganzes Herz und tanzte über 3 Stunden lang in Verbindung mit seinem Herzen. Plötzlich war meine Trauer verschwunden, ich fühlte mich gut und stabil. Tanzen kann also auch eine Form der Trauerbewältigung sein.

Wie es in unserer Familie liegt, habe ich meinen beiden Kindern dasselbe beigebracht.

Wenn Musik erklingt, wird getanzt.

Bis zu meinem 47. Lebensjahr habe ich nur Einzeltänze wie Rock'n'Roll, Breakdance oder Hip-Hop getanzt. Denn ich wusste, dass ich nach 5 - 10 Minuten in einen (Alpha) Zustand des Erhebens, der Losgelöstheit und der Glückseligkeit geriet. Ich konnte mir nicht vorstellen, diese Gefühle auch beim Paartanz zu erleben, also vermied ich ihn. Bis zu dem Tag, an dem ich aus Neugier auf YouTube nach Paartanz recherchierte. Obwohl ich jahrelang Weltmusik gehört und viele Tänze gekannt hatte, war mir Bachata unbekannt.

Bachata ist ein populärer lateinamerikanischer Musik- und Tanzstil mit Wurzeln in der Dominikanischen Republik. Die Geschichte der Bachata ist von sozialen und kulturellen Einflüssen geprägt und hat im Laufe der Zeit eine bemerkenswerte Entwicklung durchgemacht. Anfangs wurde sie stigmatisiert und als vulgär angesehen, aber heute ist sie eine etablierte Form der lateinamerikanischen Kultur und Musik. Sie steht für romantische Lieder und leidenschaftliche Tanzbewegungen.

Als ich diese begeisternde Paartanzrichtung entdeckte, war ich fasziniert von der Musik und dem Tanzstil.

Innerhalb von nur einer Woche fand ich einen Bachata-Tanzkurs in Wuppertal, nur eine kurze Fahrt von meinem Zuhause entfernt. Drei Wochen später, mit ein paar grundlegenden Schritten, begab ich mich direkt auf ein Festival in Düsseldorf. Vor der Party gab es zwei Bachata-Workshops, und durch den Partnerwechsel lernte ich viele Teilnehmer kennen. Die Stimmung war entspannt und respektvoll, denn Bachata ist ein Tanzsport, keine Disco-Party. Die Tanzgesellschaft fühlte sich wie eine Familie an.

Nach vielen weiteren Workshops und Partybesuchen wurde ich immer besser. Ich entwickelte meinen eigenen Stil, fügte Elemente aus Rock'n'Roll und Moonwalk hinzu und zog die Aufmerksamkeit der Damen auf mich. Drei Jahre lang war ich jede Woche 2-3 Mal bei Bachata-Veranstaltungen in meiner Region. Ich hatte schon über tausend Tänze mit unterschiedlichen Damen geteilt, eine Erfahrung, die in meiner jugendlichen Disco-Zeit undenkbar gewesen wäre. 30-40 Tänze an einem Abend waren in Bachata-Veranstaltungen normal. Ich fühlte eine immense Freude beim Tanzen und gewann viele neue Freunde. Wir wurden zu einer Tanzfamilie.

Dann kam plötzlich die Corona-Pandemie, und das Tanzen wurde verboten. Doch einige von uns wollten sich nicht davon abhalten lassen. Einmal pro Woche trafen wir uns heimlich im Garten eines Freundes, um weiter zu tanzen. So überbrückten wir ein ganzes Jahr ohne Entzugserscheinungen.

Als die Regierung schließlich einige Lockerungen zuließ und wir draußen mit maximal 30 Personen tanzen durften, hatte ich eine großartige Idee. Mein Haus lag nur 5 Minuten zu Fuß vom Stadtpark entfernt, der eine wunderschöne Konzertmuschel hatte.

Ich besorgte mir eine kleine Musikbox und lud alle meine Tanzkontakte in den Park ein. Ich nannte uns die "Streetdancer", weil wir nicht in geschlossenen Räumen tanzen durften, also tanzten wir eben auf der Straße. Die Idee wurde von vielen begeistert aufgenommen, und nun sind bereits drei Jahre vergangen, in denen ich zweimal pro Woche diese Veranstaltungen organisiere. In unserer Telegramm-Gruppe sind mittlerweile über 250 Streetdancer und in der Facebook-Gruppe noch einmal über 200, fast 500 Streetdancer insgesamt. Hier entstehen Freundschaften, und wenn die Sympathie stimmt, sogar Beziehungen. Junge und ältere Menschen, die einfach nur tanzen wollen oder es lernen möchten, kommen zusammen. Unser Motto lautet "Voneinander lernen". Das macht alles unkomplizierter und gibt den Teilnehmern das Gefühl, keinen Erfolgsdruck zu haben. Ich unterstütze viele Künstler, die singen oder tanzen möchten. Alles und jeder ist willkommen, sei es Salsa, Bachata, Oriental, Rock'n'Roll oder Hip-Hop. Tanzlehrer aus verschiedenen Richtungen besuchen uns und geben Schnupperkurse. Wir Streetdancer sind mittlerweile im Bergischen Raum und darüber hinaus bekannt geworden und haben es sogar viermal in die regionale Zeitung geschafft. Die Freundschaften, die bei uns entstanden sind, sind so herzlich, dass jeder, der uns im Park begegnet, diese Herzlichkeit sofort spürt und plötzlich den Drang verspürt, mitzutanzten. Einsame Menschen finden bei uns eine Familie. Gespräche unterstützen seelisch. Insgesamt sind wir zu einer herzlichen Tanzgemeinschaft geworden, die nur ein Ziel verfolgt: Freude und Glückseligkeit.

Denn am Ende des Tages ist Tanzen wie eine bewegende Meditation, die uns Körper und Geist gesund und glücklich macht.

Und so tanzen wir weiter, verbreiten Freude und tanzen unser Leben.

## Streetdancer tanzen neben Kinderstühlchen

01.11.2022 - 00:46



Bachata, Salsa oder auch orientalische Tänze: Die Streetdancer um Nuri kommen, um Spaß zu haben. Viele bringen etwas zu Essen mit. Jetzt trainieren sie im Familiencafé Beethovenstraße 1. © Roland Keusch



0



FACEBOOK



TWITTER



E-MAIL



AUTOR



FEEDBACK

## **Durch das Tanzen eröffnen sich die Tore zu einem gesunden Lebensstil auf faszinierende Weise**

Tanzen ist nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern eine ganzheitliche Erfahrung, die zahlreiche Vorteile für Körper und Geist bietet.

**Körperliche Fitness:** Tanzen ist weit mehr als nur Bewegung; es ist ein Weg, um körperlich fit zu bleiben. Es trainiert verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig und fördert die Ausdauer. Besonders energiegeladene Tanzstile steigern die körperliche Belastbarkeit und unterstützen die Fettverbrennung, was zu einem strafferen Körper führt.

**Kognitive Stärkung durch Tanzen:** Tanzen beeinflusst die geistige Gesundheit auf vielfältige Weise. Es wirkt sich positiv auf Gedächtnis und Entscheidungsfindung aus, da es Gehirnregionen aktiviert, die für diese Funktionen wichtig sind. Darüber hinaus fördert es die Kreativität und regt das Gehirn an, neue neuronale Verbindungen zu schaffen. Dieser Prozess, der als neuronale Plastizität bekannt ist, verbessert die geistige Beweglichkeit und eröffnet eine Welt der kognitiven Bereicherung. Tanzen ist somit nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern auch ein effektives Gehirntraining, das die geistige Stärke fördert und weit über die Tanzfläche hinaus positive Auswirkungen hat.

**Soziale Verbindungen:** Tanzen ist nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern auch eine soziale Erfahrung. Es fördert starke soziale Bindungen, steigert das Selbstvertrauen und erweitert das soziale Netzwerk. Durch den Besuch von Tanzkursen können neue Freundschaften geschlossen und soziale Fähigkeiten verbessert werden.

**Gemeinschaft und Verbundenheit:** Tanzen schafft ein Gefühl der Gemeinschaft und sozialen Verbundenheit. Das synchronisierte Bewegen mit anderen Menschen stärkt das Zugehörigkeitsgefühl und fördert das soziale Miteinander.

**Glück und Psychische Gesundheit durch Tanzen:** Die Verbindung zwischen Tanzen und dem seelischen Wohlbefinden ist tiefgreifend und bemerkenswert. Beim Tanzen geschieht mehr, als bloß den Körper in Bewegung zu setzen – es ist eine regelrechte Quelle der Freude und positiven Emotionen.

**Hormonelle Glücksgefühle:** Während des Tanzens setzt das Gehirn eine Flut von Glückshormonen frei, darunter Dopamin und Serotonin. Dopamin ist für das Belohnungssystem des Gehirns verantwortlich und sorgt für ein Gefühl der Erfüllung und Freude. Serotonin, oft als das "Glückshormon" bezeichnet, trägt zur Stabilisierung der Stimmung und des emotionalen Wohlbefindens bei. Das Tanzen fungiert als natürlicher Auslöser für diese Hormone und erzeugt somit ein Gefühl von Euphorie und Glück.

**Stressabbau und Depressionen:** Eine der faszinierendsten Auswirkungen des Tanzens auf die psychische Gesundheit ist seine Fähigkeit, Stress und Depressionen zu reduzieren. Stress entsteht oft durch ein Ungleichgewicht dieser Glückshormone, und Tanzen kann dieses Gleichgewicht wiederherstellen. Durch die Freisetzung von Dopamin und Serotonin während des Tanzens kann der Stresspegel gesenkt und die Stimmung verbessert werden.

**Eine Therapie durch Bewegung:** In der Tat wird Tanzen manchmal als "Bewegungstherapie" betrachtet. Es bietet eine gesunde und lustige Möglichkeit, negative Energie abzubauen und sich von den Belastungen des Alltags zu befreien. Für Menschen, die unter Depressionen oder chronischem Stress leiden, kann das Tanzen eine lebensverändernde Form der Selbsthilfe sein.

**Ein Glücksverstärker:** Das Tanzen verstärkt nicht nur das Glück, es fördert auch die emotionale Verbundenheit. Gemeinsam mit anderen zu tanzen, sei es in einer Tanzklasse oder auf einer Party, stärkt soziale Bindungen und kann ein starkes Gefühl der Gemeinschaft erzeugen.

Insgesamt ist das Tanzen mehr als nur eine körperliche Aktivität; es ist eine kraftvolle Quelle des Glücks und der seelischen Gesundheit.

Es kann dazu beitragen, die Freisetzung von Glückshormonen zu steigern, Stress abzubauen und Depressionen zu lindern, und bietet somit einen wirksamen Ansatz zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens. Es ist eine Feier des Lebens und ein Weg, das Glück in unsere Herzen zu bringen.

**Gewichtmanagement:** Tanzarten wie Zumba, die Tanz, Aerobic und Cardio kombinieren, sind eine unterhaltsame Möglichkeit, Kalorien zu verbrennen und Bauchfett zu reduzieren. Tanzen ist somit nicht nur eine Freizeitaktivität, sondern auch eine effektive körperliche Betätigung.

**Künstlerischer Ausdruck durch Tanz:** Tanzen ist zweifellos eine der kreativsten und ausdrucksstärksten Formen der Kunst. Es erlaubt Menschen, ihre Emotionen, Gedanken und Geschichten auf eine einzigartige und faszinierende Weise auszudrücken. Hier sind einige Beispiele, wie Tanz als Kunstform fungiert:

**1. Körperliche Ausdrucksform:** Der Körper selbst wird zur Leinwand, auf der der Tanz ausgedrückt wird. Jede Bewegung, jede Haltung und jeder Ausdruck des Tänzers kann eine emotionale oder narrative Bedeutung haben. Ein Beispiel dafür ist der Ausdruck von Freude durch leichte, schwebende Bewegungen im Ballett oder die kraftvolle, energetische Darstellung von Konflikten in zeitgenössischem Tanz.

**2. Erzählende Kunst:** Tanz kann Geschichten erzählen, ohne Worte zu verwenden. Zum Beispiel kann ein klassisches Ballett wie "Schwanensee" die romantische Geschichte von Liebe und Verlust durch Bewegung und Mimik der Tänzer vermitteln. In indischen Tanzformen wie dem Kathakali kann durch farbenfrohe Kostüme und dramatische Gesten eine ganze mythologische Erzählung dargestellt werden.

**3. Kulturelle Identität:** Verschiedene Kulturen auf der ganzen Welt haben ihre eigenen einzigartigen Tanzformen, die als Ausdruck ihrer kulturellen Identität dienen. Zum Beispiel repräsentiert der argentinische Tango die Leidenschaft und das Temperament der argentinischen Kultur, während der indische Bharatanatyam tief verwurzelte spirituelle und religiöse Konzepte ausdrückt.

**4. Experimentelle Kunst:** Zeitgenössischer Tanz bietet Raum für Experimente und avantgardistische Ausdrucksformen. Hier kann der Tänzer abstrakte Konzepte und Ideen vermitteln, die den Zuschauer zum Nachdenken anregen. Dies kann beispielsweise in Choreografien gesehen werden, die das Konzept von Zeit, Raum oder Identität erforschen.

**5. Gesellschaftskritik:** Tanz kann auch als Mittel zur Gesellschaftskritik eingesetzt werden. Choreografen nutzen oft Tanz, um politische, soziale oder kulturelle Themen zu beleuchten. Beispielsweise hat der afrikanische Tanz oft Wurzeln in Protest und Überlebenskunst, und zeitgenössische Tänzer verwenden oft ihre Kunst, um auf aktuelle soziale Probleme aufmerksam zu machen.

Insgesamt ermöglicht der Tanz als Kunstform eine unvergleichliche Bandbreite an kreativen Ausdrucksmöglichkeiten und eröffnet einen Raum, in dem die Körperlichkeit, Emotionen und Geschichten auf eine faszinierende Weise miteinander verschmelzen können. Es ist eine Kunst, die die Vielfalt der menschlichen Erfahrung auf einzigartige Weise einfängt und interpretiert.

**Kein Mindestalter:** Es gibt kein bestimmtes Alter, um mit dem Tanzen zu beginnen. Die Wahl der Tanzart kann das richtige Alter bestimmen. Zum Beispiel ist Ballett am besten für Kinder ab 3-4 Jahren geeignet, während Tanz als Hobby in jedem Alter erlernt werden kann.

**Grundregeln:** Beim Tanzen sollten einige Grundregeln beachtet werden. Während des Tanzens wird in der Regel nicht gesprochen. Die Haltung sollte aufrecht sein, die Knie leicht gebeugt, und die Füße sollten sanft auf den Boden gelegt werden, ohne auf den Zehenspitzen zu stehen. Selbstvertrauen ist dabei entscheidend.

**Glückshormone und ihr Einfluss beim Tanzen:** Die Freisetzung von Glückshormonen während des Tanzens ist eine faszinierende Reaktion des menschlichen Körpers auf diese körperliche Aktivität und den emotionalen Ausdruck. Hier ist eine vertiefte Betrachtung der Glückshormone Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphin sowie ihrer Rolle beim Tanzen:

**1. Dopamin:** Dopamin wird oft als "Belohnungshormon" bezeichnet. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Belohnung, Motivation und Freude. Wenn Sie sich in Bewegung setzen und sich rhythmisch zur Musik bewegen, erhöht Ihr Gehirn die Dopaminfreisetzung. Dies kann ein Gefühl von Euphorie und Genugtuung auslösen, das oft als "Tanzhoch" bezeichnet wird.

**2. Oxytocin:** Oxytocin ist das "Bindungshormon" oder "Kuschelhormon". Es wird in sozialen Situationen und bei körperlicher Berührung freigesetzt. Beim Tanzen, insbesondere in Paartänzen wie Tango oder Walzer, gibt es viel physischen Kontakt und enge Nähe. Dies kann die Freisetzung von Oxytocin fördern und ein Gefühl der emotionalen Verbundenheit zwischen den Tanzpartnern verstärken.

**3. Serotonin:** Serotonin ist ein entscheidendes Hormon für die Stimmungsregulierung. Ein Mangel an Serotonin wird oft mit Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht. Tanzen kann die Serotoninfreisetzung ankurbeln und dazu beitragen, die Stimmung zu heben und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Dies kann besonders für Menschen mit Stimmungsstörungen von Vorteil sein.

**4. Endorphin:** Endorphine sind körpereigene Schmerzmittel und Glückshormone. Sie werden während intensiver körperlicher Aktivität freigesetzt und sind bekannt für ihre Fähigkeit, Schmerzen zu lindern und ein Gefühl der Euphorie zu erzeugen. Beim Tanzen, insbesondere bei energiegeladenen Tänzen wie Zumba oder Hip-Hop, steigt die Endorphinproduktion, was zu einem starken Glücksgefühl führen kann.

Die Kombination dieser Hormone während des Tanzens erzeugt ein mächtiges Gefühl des Wohlbefindens und der Freude. Es ist eine natürliche und gesunde Möglichkeit, Glück und Zufriedenheit zu erleben. Darüber hinaus kann die regelmäßige Freisetzung dieser Hormone durch das Tanzen langfristig dazu beitragen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das allgemeine psychische Wohlbefinden zu fördern. Es unterstreicht, wie tiefgreifend Tanz in den körperlichen und emotionalen Zustand einer Person eingreifen kann.

**Ganzheitliche Gesundheit:** Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Tanzen nicht nur eine unterhaltsame Aktivität ist, sondern auch eine umfassende Auswirkung auf die Gesundheit des Körpers und des Geistes hat. Es fördert die körperliche Fitness, stärkt die geistige Kraft, unterstützt soziale Bindungen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit, die Türen zu einem gesunden Leben weit aufzustoßen.

### **10 positive Affirmationen zum Thema Tanzen:**

1. "Ich tanze mit Leidenschaft und Freude, und lasse meine Seele in der Musik aufgehen."
2. "Mein Körper ist ein Instrument der Bewegung und Ausdruck, und ich tanze in vollkommener Harmonie."
3. "Durch das Tanzen stärke ich meine körperliche und geistige Gesundheit."
4. "Jeder Tanzschritt ist ein Ausdruck meiner inneren Freude und Zufriedenheit."
5. "Die Musik führt mich, und ich folge ihrem Rhythmus mit Leichtigkeit."
6. "Beim Tanzen spüre ich, wie Stress und Sorgen von mir abfallen, und ich fühle mich befreit."

7. "Ich bin ein wundervoller Tänzer, und meine Bewegungen sind anmutig und kraftvoll."
8. "Tanzen ist meine Quelle der Inspiration und Kreativität."
9. "Ich liebe meinen Körper und ehre ihn, indem ich ihn durch den Tanz feiere."
10. "Jeder Tanzschritt bringt mich meinem wahren Selbst näher und lässt mich in der Gegenwart leben."

### **10 positive Affirmationen zum Thema Tanzen:**

1. "Warum genieße ich es so sehr, mich zur Musik zu bewegen und mich lebendig zu fühlen?"
2. "Warum entdecke ich in jedem Tanzschritt eine neue Dimension der Freude und des Ausdrucks?"
3. "Warum spüre ich, wie mein Körper und Geist in vollkommener Harmonie miteinander tanzen?"
4. "Warum fühle ich mich durch das Tanzen vital und stärke meine körperliche Fitness?"
5. "Warum inspiriert mich die Musik zutiefst und erlaube ich ihr, mich in ihren Rhythmus zu tragen?"
6. "Warum finde ich in der Kunst des Tanzens eine tiefe Entspannung und entlasse alle Sorgen aus meinem Geist?"
7. "Warum entdecke ich in mir einen begabten Tänzer, dessen Bewegungen elegant und ausdrucksstark sind?"
8. "Warum bringt mir jeder Tanzschritt ein Gefühl der Befreiung und des inneren Friedens?"
9. "Warum ehre ich meinen Körper und feiere ihn durch den Tanz als ein wunderbares Geschenk?"
10. "Warum bringt mir das Tanzen eine Verbindung zu meinem wahren Selbst und erlaubt mir, in der Gegenwart zu leben?"

### **Mut zum Tanz**

In der Welt des Tanzes haben wir eine unglaubliche Reise unternommen, von den leidenschaftlichen Bewegungen der Zwillingschwester bis zu meinen eigenen persönlichen Erfahrungen. Wir haben die Kraft des Tanzes erlebt, wie er Körper und Geist beflügelt, wie er Glückshormone freisetzt und wie er uns mit anderen verbindet. Doch das ist noch nicht alles.

Der Tanz ist mehr als nur Bewegung. Er ist eine Kunst, eine Form des Ausdrucks und eine Quelle der Freude. Er ist ein Weg, Stress abzubauen, Depressionen zu überwinden und die Seele zu heilen. Er ist ein Weg, sich selbst zu finden und eine Verbindung zu anderen aufzubauen. Er ist ein Weg, um gesund zu bleiben und das Leben in seiner vollen Pracht zu genießen.

# STREETDANCE

## **Deshalb möchte ich dich ermutigen: Tanze!**

Egal, ob du bereits ein erfahrener Tänzer bist oder noch nie auf der Tanzfläche gestanden hast. Tanzen ist für jeden zugänglich, unabhängig von Alter oder Können. Lass die Musik in dein Herz eindringen und dich bewegen. Spüre die Freude, die der Tanz bringt, und die Glückshormone, die er freisetzt.

Tanze allein, mit Freunden oder mit einem geliebten Menschen. Entdecke neue Tanzstile oder bleibe bei deinen Favoriten. Lass den Tanz dich inspirieren, deine künstlerische Seite zum Ausdruck zu bringen und dich mit anderen zu verbinden. Und vor allem, lass den Tanz dir helfen, ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Denn am Ende des Tages ist Tanzen wie eine bewegende Meditation, die uns Körper und Geist gesund und glücklich macht. Und so tanzen wir weiter, verbreiten Freude und tanzen unser Leben. Mach mit und lass den Rhythmus des Glücks dich tragen.

Nuri Tirit

Tauche ein in eine Welt voller Geheimnisse, emotionalem Aufruhr und überraschender Wendungen, die dich von der ersten bis zur letzten Seite in ihren Bann ziehen wird.

"Ein einzigartiges literarisches Meisterwerk - Das Buch 'Du bist nicht du' entführt dich auf eine faszinierende Reise zu deinem wahren Selbst. Tauche ein in die Seiten dieses Werkes, das sowohl wahre Begebenheiten als auch kunstvoll erfundene Märchen von Nuri Tirit vereint.



<https://www.amazon.de/dp/B0CH7JMMKQ>

**In unserer hektischen Welt, in der oberflächliche Masken oft das wahre Wesen verdecken, bietet 'Du bist nicht du' eine wahrhaftige und inspirierende Perspektive.**

Begleite den Protagonisten auf seiner atemberaubenden Reise der Selbstentdeckung, in der er sich von den Fesseln der Vergangenheit befreit und den Mut findet, seine eigene Identität zu erforschen.

Durch meisterhafte Erzählkunst und eine einfühlsame Sprache entführt dich der Autor in eine Welt voller Geheimnisse und Emotionen. 'Du bist nicht du' geht über ein einfaches Buch hinaus und öffnet die Türen zu deinem innersten Selbst, ermutigt dich, tiefgründige Fragen zu stellen und erweckt das Verlangen, dich selbst auf einer tieferen Ebene zu verstehen.

Dieses Buch enthält nicht nur wahre Begebenheiten, sondern auch kunstvoll erdachte Märchen von Nuri Tirit, die mit Symbolik und Weisheit gespickt sind. Die Mischung aus realen Erfahrungen und fesselnden Geschichten schafft eine einzigartige Atmosphäre, die dich zum Nachdenken anregt und dich auf deinem eigenen Pfad der Selbstfindung begleitet.

Tauche ein in die Welt von 'Du bist nicht du' und entdecke die Magie, die in den Seiten verborgen liegt. Mit inspirierenden praktischen Tipps und Übungen wirst du ermutigt, deine innere Stärke zu entfalten und dein volles Potenzial zu leben. Lass dich von den fesselnden Geschichten und den berührenden Märchen von Nuri Tirit auf eine Reise mitnehmen, die dein Leben für immer verändern kann.

'Bereit, dein wahres Selbst zu erkunden? Mit 'Du bist nicht du' hast du das Werk in der Hand, das dich auf deiner persönlichen Reise der Selbstfindung begleitet. Tauche ein in die wundervolle Mischung aus wahren Leben und erdachten Märchen und entdecke die tiefe Weisheit, die in dir schlummert.'

<https://www.amazon.de/dp/B0CH7JMMKQ>