

Gesund tanzen

Liane Simmel: *Tanzmedizin in der Praxis. Anatomie, Prävention, Trainingstipps*, Henschel, Leipzig 2009, 271 S., Abb., € 24,90, ISBN 978-3-89487-596-1

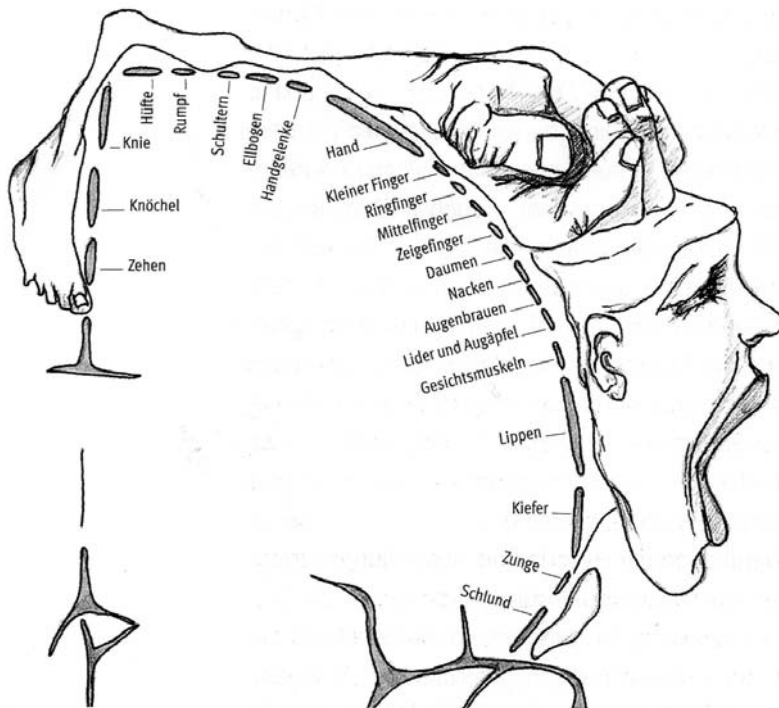
Die Verteilung und Repräsentation für Bewegungen der einzelnen Körperbereiche im Gehirn (Zeichnung von Korina Kaisershot; die Abb. ist dem besprochenen Buch entnommen)

Die Tanzmedizinerin Liane Simmel hat ein Buch für alle diejenigen geschrieben, die Tanz als einen wesentlichen Teil ihres Lebens betrachten. Als ehemalige Tänzerin versteht sich die Ärztin mit den Schwerpunkten Osteopathie, Spiraldynamik und

Sportmedizin besonders gut auf die Situation von Tanzenden, deren Nöte und Ansprüche an sich selbst.

In der Einleitung von *Tanzmedizin in der Praxis* schildert Simmel ihre Erfahrung als verletzte Tänzerin. Als ihr ein Arzt nach der Behandlung prophezeite: »Wenn du weiter tanzst, landest du im Rollstuhl«, mußte sie erleben, wie gering das Wissen und die Erfahrung der Ärzte ist; eine mögliche Hilfestellung für Behandlungswege durch Mediziner war äußerst begrenzt. Erst ein Medizinstudium verhalf der Tänzerin, ihre beim Tanzen auftretenden Schmerzen zu beheben und die Abläufe im Körper zu verstehen. Gleichzeitig trug dieses neuerworbene Wissen auch zu einer Verbesserung der eigenen Bewegungsqualität bei. Wer demnach eine Vorstellung von den inneren und äußeren Zusammenhängen seines Körpers hat, tanzt anders und kann Bewegungen besser einschätzen sowie Schmerzen und Verletzungen besser beurteilen und behandeln. Simmel hat in ihrem Buch diesen Schatz an Wissen und Erkenntnissen so zusammengetragen, daß er für jeden verständlich und anwendbar ist.

Es bietet sich an, das Kompendium nach den eigenen Bedürfnissen und der eigenen körperlichen Verfassung zu studieren. Wer etwa Probleme mit den Füßen hat, findet in dem Kapitel »Der Fuß als Basis« nicht nur eine präzise Schilderung der Anatomie der Füße, sondern auch alles Wissenswerte über die Be- und Überlastung dieser oft stark strapazierten Gliedmaßen. In dem Abschnitt »Tücken im Tanz« geht die Autorin zudem noch auf die spe-



zifischen Bewegungsabfolgen im Tanz ein, die den Füßen einiges abverlangen. Durch einen geschulten Blick für die Selbstanalyse lassen sich jedoch Form und Beweglichkeit, Funktion sowie Kraft und Stabilität der eigenen Füße einschätzen. Mit den »Tipps und Tricks zur Prävention« gibt dieser Abschnitt Lesern eine gezielte Anleitung etwa zur Kräftigung des Quergewölbes oder des Wadenbeinmuskels oder sogar einen Trainingsvorschlag zum Muskeltiming bei der Fußstreckung.

Durch die vielen Abbildungen, die den Text begleiten, sind die Vorschläge und Anleitungen der Autorin anschaulich vermittelt und wunderbar nachvollziehbar. In jedem Kapitel finden sich Zeichnungen anatomischer Funktionen und Fotos, die verschiedene Haltungen von falsch bis richtig oder Trainings- und Übungsanleitungen zeigen. Diese Kombination

von Text und Bild verhilft zu größerem Einblick in die Gesetzmäßigkeiten von Körper, Geist und tänzerischer Bewegung.

Die Erkenntnisse der Autorin aus ihrer eigenen Tanzkarriere sowie aus ihrer medizinischen Praxis im Umgang mit Tänzern fließen in dieses umfassende Werk ein. Sie geben den tanzenden oder lehrenden Lesern einen Leitfaden zur besseren Bewältigung des eigenen Tanzalltags an die Hand und ermöglichen ein größeres Verständnis für den eigenen Körper, seine Grenzen und Möglichkeiten, seine Anfälligkeit für Verletzungen, aber auch seine Regenerierungsfähigkeit durch ein gezieltes und körperbewußteres Training. Ein umfangreiches Register sowie Literaturhinweise runden den hilfreichen Ratgeber ab.

Nora Abdel Rahman