

Die Salsa & das Gehirn



Salsa ist „in“ - ob im New York Style oder der ursprünglichen Variante: dem **estilo cubano... - oder auch „Casino“ !**
Warum ist das so?

Vielleicht, weil es irgendwie und überall angesagt ist, macht man gerne diese Mode mit... - oder, weil es einfach Spass macht, zu tanzen, so zu tanzen, mit dem Partner/ der Partnerin, oder in neuen Begegnungen...

Heute dazu einmal etwas aus einer ganz anderen Richtung - der **Gehirnforschung**. Dass der Tanz als gemeinsame Bewegung im Einklang mit der Musik, mit dem Rhythmus (wenn ´s klappt...) eine sehr anregende und recht anspruchsvolle Herausforderung ist, ist bekannt und gerade deshalb beliebt.

Dass Tanzen für die Gesundheit - für den Kreislauf und eine allgemeine Fitness - vermutlich förderlicher ist als das oft überschätzte Jogging oder ein mühsames Hanteltraining, ist auch kein großes Geheimnis, weil schonender für die Gelenke und ohne extreme Belastungen.

Was aber macht die Salsa mit unserem Denkmuskel, dem Gehirn - und gibt es da vielleicht sogar einen wichtigen Unterschied zum kubanischen Son?

Aus den wesentlichen Grundschritten heraus, lassen sich fast unzählige Figuren heraus kombinieren; immer wieder neue Kreationen, Ansporn für den Mann - Überraschungen für die Frau: **Totale Koordination** - Platzwechsel, links herum, rechts herum, „Überkopfgriffe“, „untendurch“, einhändig, beidhändig, Soli usw.

Das alles lässt unser Lernorgan Gehirn wahre Freudensprünge machen, denn es wird selten so vollständig und in „gnadenloser“ rhythmischer Präzision gefordert: die - linke (Logik, Konzentration usw.) und rechte (Intuition, Kreativität usw.) Hälfte werden gleichermaßen angeregt und verbunden. **„Embodiment“** nennt das die moderne Lern- und Hirnforschung - wenn die Wechselwirkungen von Körper, Geist und Psyche so intensiv angeregt werden: **Intelligenztraining vom Feinsten!**

Und gerade hier dürfte der kubanische „Casino“ - dem „Son Cubano“ als tief verwurzelter Verbindung von afrikanischer Tanztradition und spanischem Gitarrenspiel entsprungen - mit seinen vielen kreisenden und überkreuzenden Elementen und seiner karibischen Lebensfreude eine ganz eigene und noch **höhere Qualität** haben als andere Stilrichtungen... - viel Erfolg und Spass beim Üben und Feiern!

Text & Kopierrechte:

Michael Franz. Der Autor ist DiplomTrainer des Deutschen Olympischen SportBundes mit über 30 Jahren Trainerpraxis im Leistungssport. Experte für körperbasiertes Lernen; Mehr unter www.embodiment-learning.de