

Edition 2023

Der Sanitas

Limitierte Auflage

Health Forecast

**Entdecke
deine
Energie**

Seite 24

**Schärfe
deine Sinne**

Seite 108

**Bewege
dich neu**

Seite 202

**Verstehe
deinen
Schmerz**

Seite 286

**Das ist
deine Energie**

Die Gesundheit der Zukunft
Inspiration für ein gesundes Leben



«Das Gehirn ist die perfekte Apotheke»

Simone Schlafhorst-Biermann entwickelte das **Neurotango-Konzept**. Die deutsche Tanztherapeutin hat seit 2013 rund 150 Praktizierende in fünfzehn Ländern ausgebildet. Im März erschien ihr neues Buch «Die perfekte Therapie».

Frau Schlafhorst, was ist Neurotango?

Es handelt sich um eine Bewegungstherapie mit Musik. Ich habe Techniken aus dem argentinischen Tango genommen, die bei Menschen etwas verändern und bewegen können, auf vielen gesundheitlichen Ebenen. Die Zielgruppe besteht aus Menschen mit neurologischen, psychologischen und somatischen Beschwerden.

Man fördert also die Gesundheit und erlernt obendrauf das Tangotanz?

Neurotango ist keine Tanzstunde. Doch wir brauchen Musik, um alle Frequenzen in unserem Körper zu harmonisieren – ob Hirnströme, Herzschlag, Blutdruck oder innere Organe.

Kann man sich denn wirklich gesund tanzen?

Die Resultate, die ich beobachte, sind tatsächlich bombastisch. Es gibt praktisch niemanden, der von dieser Methode nicht profitiert. Es gilt, sich gleichzeitig zu orientieren und auf den Partner zu konzentrieren, die eigenen Schritte zu koordinieren und

das Gleichgewicht zu halten. Unser Gehirn muss das alles verarbeiten, und dabei gelangen wir in einen meditativen Zustand.

Was passiert dabei?

Der Schlüssel liegt im sogenannten «Embodiment». Es geht darum, durch positive Bewegungen Positives zu bewirken. Wenn wir beispielsweise bewusst atmen, die Brust öffnen, gerade Linien gehen oder die Handflächen nach oben statt unten drehen, regen wir die Produktion von Endorphinen, körpereigenen Opioiden und Dopamin an. Zudem leben wir heute in einer berührungsarmen Gesellschaft. Und weil Neurotango die emotionale Ebene miteinschliesst und man in der Gruppe Bestätigung und Zugehörigkeit erfährt, kann die Methode etwa die Bedürfnisse von Menschen mit Suchterkrankungen ähnlich wie ein Suchtersatzstoff befriedigen.

Wo sonst gelangt Ihre Methode zum Einsatz?

Ich habe viele Jahre mit Menschen gearbeitet, die an Parkinson, an multipler Sklerose oder an beginnender Demenz leiden. Ich habe schon Leute erlebt, die bereits bettlägerig waren und plötzlich wieder laufen oder fließend sprechen konnten.

Auf welchen gesundheitlichen Gebieten erkennen Sie Potenzial?

Post-Covid-Betroffene können von Neurotango profitieren, aber auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit psychischen Erkrankungen kann mit Körperarbeit auf emotionaler Ebene etwas bewirkt werden. Hier ist es schön, über mehr spielerische Instrumente zu verfügen. Unser Gehirn ist die perfekte Apotheke, wir müssen nur wissen, was wie anzuwenden ist, um ein Leben lang gesund, fit, ausgeglichen und glücklich zu sein.

