

Anne Stranka

Köln, D

Aktive Regeneration und Herzratenvariabilität – warum es sinnvoll ist durchzuatmen

In der Tanzmedizin haben wir uns bereits mit vielen Themen beschäftigt. Welche Möglichkeiten an ergänzenden Trainingsmethoden können unterstützen? Welche Therapie hilft am effektivsten und wie ernähren sich Tänzer*innen am besten? Was bisher weitestgehend außeracht gelassen: Regeneration, Resilienz, Herzgesundheit.

Ein Türöffner hin zu einem individuellen und gesundheitsfördernden Tanzunterricht könnte die Herzratenvariabilität (HRV) sein, welche in vielen Bereichen des Hochleistungssports seit längerem zur aktiven Trainingssteuerung oder zur Wettkampfvorbereitung genutzt wird. Es gilt das vegetative Nervensystem zu trainieren, um Regenerations – und Anpassungsfähigkeit der Tänzer*innen zu stärken. Ein solches Training kann durch unterschiedliche Methoden erfolgen, z.B. durch Achtsam-

keits- und Atemübungen, Meditation, dem Tauchreflex oder einem angepassten und individuellen Trainingsplan.

Die HRV stellt somit einen nutzbaren und simplen Parameter dar, an dem der jeweilige persönliche vegetative Zustand gemessen werden kann. Gleichzeitig fördert ein achtsamer Umgang mit der HRV eine deutliche Stressreduktion und kann so zum Instrument für ein emotionales Stressmanagement werden, welches sich positiv auf Themen wie Lampenfieber und Prüfungsangst auswirken kann. Ein intelligentes und individuelles Training könnte Tänzer*innen und Künstler*innen die Möglichkeit geben, besser zu regenerieren, ihre Kreativität fördern und den achtsamen Umgang mit sich auf den verschiedenen Gesundheitsebenen stärken.

Im Vortrag möchte ich Ihnen einige Methoden präsentieren, welche die

HRV positiv unterstützen, einige Studien und auch eine eigene Testreihe vorstellen, die den Raum gibt, einen weiteren wichtigen Baustein in die Tanzausbildung zu tragen.

Zudem gilt es herauszufinden, wie eine Tanzausbildung diesen Ansatz nutzen, umsetzen und effektiv gestalten kann und möglicherweise auch, wo die Grenzen eines solchen Trainings liegen. Weit über 49.000 Beiträge zum Thema HRV auf pub.Med lassen jedoch eine hochaktuelle Brisanz und Wichtigkeit erkennen, wenn es um Themen wie Trainingssteuerung, Regenerationsfähigkeit und emotionale Belastbarkeit geht.

Vom schüchternen Entlein zum selbstsicheren Schwan und das von Herzen, ist eine Devise, welche es lohnt, im Sinne der nächsten Generationen von Tänzer*innen anzusehen. In vielen anderen Bereichen der Sportmedizin hat dieses Wissen bereits Einzug gehalten und nun gibt es die Möglichkeit, es in den Tanz und die Kunst zu tragen.

QUELLENANGABEN:

- Zhu J, Ji L, Lui C 2019 – Heart rate variability monitoring for

emotion and disorders of emotions

- Gruzelier JH et al. 2014 – Application of alpha/ theta neurofeedback and heart rate variability training to young contemporary dancers: state anxiety and creativity
- Laborde S, Mosely E, Merten A – 2018 – The Three Rs of Cardiac Vagal Control Functioning – Resting, Reactivity, Recovery

KURZBIOGRAFIE:

Nach einem Tanzstudium an der Hochschule für Musik und Tanz Köln schloss Anne Stranka 2014 die Physiotherapieausbildung ab und arbeitet seither im Springs – Köln. Anne Stranka ist GSD® anerkannte Shiatsu Praktikerin, Polestar® Pilates Mentorin und durchlief die Ausbildungen der Spiraldynamik® und HeartMath® Deutschland. Sie arbeitet sowohl in der tanzmedizinischen Prävention als auch Rehabilitation mit verschiedenen Tanzeinrichtungen zusammen.

KONTAKT:

Frau Anne Stranka

Physiotherapeutin, Polestar® Pilates
Mentorin, Shiatsu Praktikerin

50670 Köln

anne.stranka@t-online.de