

TanzKunstSport in der Pandemie

Offener Brief zu Existenz & Gesundheit – Judith-Elisa Kaufmann

Während das Land jetzt schrittweise lockert, kehrt die Problematik zurück, dass Tanz als Leistungssport kaum anerkannt und als Kunstform in ungreifbaren Sphären ohne klare Zuständigkeit schwebt. Niemand ist zuständig. Tanz bleibt unsichtbar und undefiniert. Warum?

Man könnte meinen, Tanz als KunstSport wäre nicht wichtig. Tanzstudios, Ballettschulen, Vereine, Ensembles, Tanzgruppen usw. sind die ersten die geschlossen werden und unter den letzten, die öffnen dürfen. Während dessen beginnt man endlich, sich **um Kinder und Jugendliche in der Pandemie zu sorgen**, die (mindestens) genauso unter allem leiden wie Erwachsene.¹ Und doch wird ihnen genau das vor allem anderen gestrichen, was sie am meisten darin unterstützen könnte, die Pandemie besser zu überstehen: TanzKunstSport.^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}

Die Regierung spricht von der Wichtigkeit von Gesundheit und Wohlergehen¹³, gerade in der Pandemie. Tanz ist ein Teil davon und bietet Wege zu Gesundheit und Wohlergehen.

Ist Tanz|Kunst|Sport ein verzichtbarer, vergnüglicher aber nicht existenzieller Zuckerguss im Leben? Oder stattdessen vielleicht ein so wichtiger Teil von uns allen, dass es krank macht, sie nicht haben zu können?

Viele spüren die Antwort, nicht zuletzt, weil es kaum Menschen gibt, welche überhaupt nicht, in keinster Form tanzen. Und doch wissen die wenigsten, was sich hinter den Kulissen für

jene abspielt, deren Existenz und somit auch Gesundheit von Tanz abhängig ist. Lehrende, Tanzschaffende, Tanzende...

In Einkaufszentren und öffentlichen Orten wimmelt es von Menschen, dicht an dicht auf Rolltreppen, in Fahrstühlen usw. Hier herrscht Bewegung. So wäre es in Tanzsälen auch. Jedoch ist sie in der Öffentlichkeit unkontrolliert. Im Tanzsaal ist sie kontrolliert. Doch sie findet nicht statt. Kompletter Lockdown seit 2. November 2020.

Musikschulen unterstehen den Ländern und viele durften ihre Arbeit nun wieder aufnehmen, eingeschränkt auch Tanz. Dennoch: Studios, Schulen, Vereine, welche Tanz in vielen Formen genauso anbieten, bleiben geschlossen.

Wenn nun jedoch Lockerungen für die einen gelten, müssen sie für alle gleich sein. Man kann Tanz mit allen notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und deren Einhaltung nicht als Risiko durch das bewegte Arbeiten bezeichnen, wenn gleichzeitig an so vielen anderen Stellen unkontrollierte Bewegung herrscht, viele sogar Masken abnehmen und Abstände missachten, aus Platzmangel oder auch Protest. Stattdessen wird gezielte Bewegung untersagt, welche gesundheitlichen Nutzen bringt!

So viele Studios, Schulen und Vereine für (Bühnen)tanz haben sich bemüht, straffe Hygienekonzepte vorzuweisen und diese einzuhalten. Sie wollten mit allen Mitteln zeigen, dass sie sich der Verantwortung

¹ <https://tanzpaedagogik.eu/de/neuigkeiten/68-dance-children-adolescents-in-the-pandemic>

bewusst sind und alles auf sich nehmen, um rechtskonform zu agieren, aber dass sie ihre Arbeit dennoch erfüllen wollen. Abstände, Tanz mit Masken, ohne Berührung, im Freien (was in einem großen Teil des Jahres nicht möglich ist), Tanz Online... Lehrer*innen und Trainer*innen haben die Welt neu erfunden, um Tanz, ihre Berufe, ihre Existenz am Leben zu halten. Tänzer*innen, Tanzschaffende, sehr viele Eltern von minderjährigen Tänzer*innen gehen weit, um sich ihren und den Traum ihrer Kinder vom Tanzen erhalten zu können.

Warum kommt es zu solchen Diskrepanzen, obwohl von so vielen Seiten (nicht erst) seit Beginn der Pandemie auf Tanz, auf die Wichtigkeit von Ballettschulen, Studios usw. aufmerksam gemacht wird? Wie kann es sein, dass Tanz so viele Menschen holistisch bewegt, doch im Endeffekt noch immer niemand ausschließlich dafür zuständig ist?

Tanz und seine ganzheitliche Wirkung auf körperliche, geistige, seelische Gesundheit aller Tanzenden und Tanzschaffenden sollte allgemein bekannt sein und kann von Medizin, Tanzmedizin, Tanzwissenschaft, Sportmedizin hinlänglich belegt werden. ^{14,15,16,17,18,19,20,21,22}
Was verlieren wir bzw. was lassen wir ungenützt, so wie Tanz gehandhabt wird?

Tanz ist Existenz

Es geht nicht nur um die Gesundheit aller Tanzenden und darum wie enorm viel Tanz dazu beiträgt, gerade in solchen Zeiten seelische, geistige und körperliche Gesundheit aller Altersgruppen hoch zu halten. Es geht um finanzielle und gesundheitliche Aspekte **jener, deren Existenz Tanz ist, seine Lehre, seine Gestaltung**. Finanzielle Unterstützung ist vielfach nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, stattdessen gehen langfristig Kunden verloren.

Wie viele Studios und Ballettschulen, Tänzer*innen und Tanzschaffende werden das überleben? Mit jedem Studio, jeder Schule, die schließen muss, mit jedem Tänzer oder Tanzschaffenden, der seine Existenz verliert, geht ein wesentlicher Teil Österreichs verloren. Hört die Regierung zu?

Lockdowns galten für alle und sind wesentlich. Lockerungen sind jetzt nicht minder wichtig, da es wohl keinen Menschen gibt, der noch nicht in irgendeiner Form unter der Pandemie und den Restriktionen leidet. Am wichtigsten bei all dem ist die Einhaltung von medizinischen Sicherheits- und Vorsichtsmaßnahmen und dass ALLE Menschen sich daran halten, damit nicht eine protestierende Minderheit Nachteile für die Mehrheit provoziert. Doch in diesem Rahmen sollte es fair zugehen. Das tut es nicht.

Für die Politik muss eine Pandemie zu einer der größten Herausforderungen zählen und Politiker werden in ihrem Job im Dienst der Bürger täglich mit Flutwellen überschwemmt. Hunderte/Tausende Menschen, deren Existenz von Tanz abhängt haben sich an die Politik gewandt und tun dies noch immer. Ein wenig Lockerung wird über leistungssportliche Anerkennung versucht, doch hier sind Kapazitäten beschränkt, wenn auch bemüht, so doch allein auf weiter Flur im Ansturm so vieler Bedürfnisse.

Und nach einem Jahr(zehnt) gibt es immer noch das Allerwesentlichste nicht: Menschen, Ansprechpartner, die endlich einzig und allein für Tanz zuständig sind. Und damit **für die tausenden Menschen, welche Tanz schaffen, von Tanz leben, Tanz genießen und durch Tanz gesund bleiben/werden möchten**. Ein Team für alle Aspekte von Tanz – damit Gespräche und dann vor allem endlich Taten möglich werden!

Jahrzehntelange teilweise hitzige Diskussionen, ob (Bühnen)Tanz Kunst oder

Leistungssport ist, sind ins Land gegangen, ohne dass es nennenswerte Ergebnisse gebracht hätte. Vor allem hat dies dazu geführt, dass in keiner politischen Abteilung wirklich jemand für Tanz zuständig ist und man sich auch hervorragend darauf ausreden kann. Jetzt in der Pandemie wird das allen Tanzschaffenden schmerzhaft bewusst, denn obwohl Tanz Mensch und Tier seit Anbeginn begleitet, kommt er jetzt meist an allerletzter Stelle, wenn es um Verordnungen und Beschlüsse geht, vor allem der Bühnentanz. Warum?

Viele haben sich gewehrt, Tanz als Leistungssport anzuerkennen. Nicht nur jene, die mit Tanz nicht vertraut sind und deshalb glauben, tanzen wäre nur Gehopse ohne viel Anstrengung. Auch so viele, die tanzen und darauf beharren, dass es kein Sport ist, sondern Kunst.

Tanz ist weder Kunst noch Sport.

Er ist beides.

Und das macht ihn so einmalig, dass es schwer ist ihn zu erfassen. So kann eine politische Abteilung alle Anfragen an die nächste weiterleiten, um denjenigen, der um Hilfe bittet im Endeffekt im Kreis laufen zu lassen.

Auch das ist Tanz.

Wesentlicher wäre es, einmal über alle Aspekte von Tanz zu sprechen, dann festzustellen, **dass Tanz in jedem Ministerium beheimatet ist, weil er alle Aspekte bedient** – und deshalb auch ein großes Team braucht, welches sich nur darum kümmert, dass alle diese Aspekte von Tanz in den Ministerien auch bedient werden. Anstatt Menschen sinnlos weiter zu reichen, könnte damit jenen, für die Tanz die Existenz bedeutet genauso gedient werden wie jenen, die ihn genießen, um gesund zu bleiben oder zu werden.

Tanz gehört nicht nirgends hin.

Tanz gehört überall hin.

Auch der Staat profitiert von Tanz, ob durch Österreichs Ansehen durch seine herausragenden Berufstänzer aller Tanzstile oder dadurch, dass Tanz seine Bürger gesund hält, während jene, die dies möglich machen ihre Abgaben dafür zahlen und wertvolle Bestandteile von Wirtschaft, Gesundheitswesen und Reputation sind. Alle diese Gruppen bleiben jetzt auf der Strecke.

Gerade jetzt wird etwas gebraucht, was umfassend gesund erhalten und wieder machen kann. Nichts wäre so umfassend wie Tanz!

Tanzmedizin und Tanzwissenschaft liefern tausende wissenschaftliche Belege, welche sowohl die einzigartige Mischung zwischen Kunstform und Athletik aufzeigen²³, als auch analysieren, warum gerade Tanz so wichtig ist im Leben. Tanz als diese einzigartige Brücke zwischen Kunst und Sport ist genau das was jetzt wesentlich wäre. Und gerade Tanz kommt zuletzt.

Dies trägt dazu bei, **dass Kinder und Jugendliche Ziele verlieren, welche für ihre Entwicklung und ganzheitliche Gesundheit wesentlich sind.** Und dies trägt auch dazu bei, dass diese Aspekte für Staat, Finanzwesen, Wirtschaft, Gesundheitssystem usw. enorme sofortige und vor allem zukünftige Belastung bringen und bringen werden. Diese könnte man zumindest eingrenzen, wenn jemand zuhörte und dafür zuständig wäre.

Tanz ist Gesundheit

Was geht verloren, wenn Tanz immer am Schluss steht und Tanzschaffende, Schulen, Studios etc. ihre Existenz verlieren?

Oder: wie groß ist der Einfluss von Tanz auf Gesundheit?

Für lange Zeit galt Tanz als „niedrige“ und rein körperliche Aktivität. Doch jeder, der schon getanzt hat, weiß dass das eine veraltete Anschauungsweise darstellt. Die Neurowissenschaften wissen, dass Gehirnareale, welche für Bewegung zuständig sind, in permanenter Interaktion mit so vielen anderen stehen, die uns Entscheidungen, Gefühle, Gedächtnis und so viel mehr ermöglichen, was Tanz zu enormer Hochleistung macht.²⁴ Tanz bewegt Körper, Geist und Seele und hat Auswirkungen auf alle Bereiche des Lebens, der Gesundheit und des Wohlbefindens.^{25,26,27,28,29,30,31} Dies ist einer der vielen Gründe, warum Projekte wie Tanz an Schulen oder Dance/Arts for Health so wesentlich sind.^{32,33,34}

Natürlich unterscheiden sich die Auswirkungen von Tanz im Bezug auf die Zielsetzung des einzelnen. So sind die Ziele eines Berufstänzers ganz andere als die eines Kindes bei seinen ersten Schritten oder eines Jugendlichen /Erwachsenen/Älteren Erwachsenen, für die Tanz Zuflucht, Training, Träume, Entspannung... bedeuten. In jedem Fall jedoch fördert Tanz physiologische, kognitive und psychische Leistungsfähigkeit und Gesundheit.^{35,36,37,38}

Dies sind, faszinierenderweise, genau jene Aspekte, von denen die Politik meint, dass die Menschheit sie nun am notwendigsten braucht... während Tanz an letzter Stelle stehen bleiben muss?!

Tanz unterstützt Herz-Kreislauf, Atmung, Lungenfunktion, kann (besonders wenn er auf tanzmedizinischem Wissen basierend gelehrt wird) aerobe Ausdauer trainieren, welche besonders wichtig ist um geistige und körperliche Ermüdungsresistenz sowie Erholungsfähigkeit zu gewährleisten.^{39,40,41,42,43} Kraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Flexibilität, Koordination und somit Posturalkontrolle (Haltungskontrolle und -schulung) tragen zu physischer aber auch neurokognitiver Entwicklung von Menschen aller Altersstufen bei. Somit beugt Tanz nicht nur Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Depression, Bewegungsmangel allgemein oder Burnout vor. Tanz erzielt über alle Aspekte von körperlicher, seelischer und geistiger Fitness auch, dass Menschen vor Verletzungen im Alltag geschützt werden und auf jeder Ebene leistungsfähiger sind. Somit unterstützt Tanz Lernen und damit Kinder und Jugendliche in deren ganzheitlicher Entwicklung ganz besonders.

Tanz bringt Stoffwechsel^{44,45,46,47} und das Immunsystem in Schwung.⁴⁸ Tanz vereint, kann Selbstwertgefühl und Selbstkonzept stärken⁴⁹, wird eingesetzt um physischen und psychischen Schmerz zu heilen, Stress zu bewältigen und Resilienz zu stärken. **Neben allen wesentlichen Auswirkungen von Tanz auf die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen ist gerade dieser heilende Aspekt von Tanz für alle in der Pandemie besonders wichtig.**^{50,51,52,53,54,55}

Tanz fördert kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Aufmerksamkeitsfähigkeit und Konzentration, verbal und nonverbale Kommunikationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit auf allen Ebenen, Selbstwirksamkeit, Empathie, emotionale und soziale Intelligenz und Kompetenz, Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung.^{56,57,58,59,60} Soziale Interaktion(sfähigkeit) ohne kulturelle,

sprachliche oder wirtschaftliche Grenzen ist wesentlich für alle Altersgruppen, die der Tanz über so viele seiner Stile und Möglichkeiten bedient. Jeder kann tanzen und jeder kann dadurch Zielsetzungen erfahren und über ihr Erreichen holistisch profitieren. Tanz unterstützt körperliche, geistige und seelische Entwicklung vom Kind bis zum älteren Menschen, erhält und/oder bringt Mobilität, Vitalität, Motivation und somit Lebensqualität in alle Altersgruppen.

Durch seine vielseitige Einzigartigkeit verbindet TanzKunstSport den Menschen mit bildenden Künsten, Musik, Schauspiel, Literatur aber auch Physik, denn sie liegt dem Tanz mit seiner komplexen Biomechanik genauso zugrunde wie Geschichte, die er seit jeher begleitet und die er somit in vielem maßgeblich mitbestimmt hat. In seiner Verbindung mit hörbarer oder gefühlter Musik fördert Tanz die natürliche Fähigkeit des Menschen, Rhythmus zu empfinden und sich darüber in Harmonie mit anderen zu verbinden. Dies beginnt bei der Mutter/dem Vater, die ihr Kind wiegen und wo Bewegung sensomotorisch synchronisiert wird^{61, 62} – eine wesentliche Grundlage jeder sozialen Interaktion und Kooperationsbereitschaft, die durch Tanz besonders gefördert wird.⁶³ Und sie „endet“ bei Tänzern, welche enorme Leistungen im Gleichtakt präsentieren und darüber hinaus sogar geistig fähig sind, einer Rhythmisierung absichtlich zu widerstehen, um Choreographien möglich zu machen. Ein Zeichen für besonders hochausgebildete motorische Kontrolle.^{64,65,66,67}

Um derartige Aufgaben erfüllen zu können, engagiert Tanz alle Sinne und führt dadurch zu besonders ausgeprägter Verbindung zwischen multisensorischer Wahrnehmungsfähigkeit gekoppelt mit dynamischer Aktion, in der sich Tänzer*innen (unter vielem anderen) von Nicht-Tänzer*innen unterscheiden.⁶⁸ Tanz ist

Kommunikation auf allen Ebenen, fördert die körperliche, geistige, seelische und spirituelle Auseinandersetzungen von Menschen mit ihrer Umgebung über alle Sinne, Emotionen, Kreativität und Fantasie. Tanz kann darüber Wege im Konfliktmanagement aufzeigen, während er ganz allgemein jede Form von (motorischem) Lernen unterstützt.

Tanz fördert Motivation, lehrt Zielsetzungsfähigkeit und aufgabenorientierte Selbstreflexion. Dadurch unterstützt er Autonomie, Wahrnehmung eigener Kompetenz und somit Selbstbestimmung. Werte wie Höflichkeit, Achtsamkeit, Mut und Fairness können über gezielten Tanzunterricht vermittelt werden.

Menschen brauchen den Tanz. In Zeiten von Stress, Angst, Hilflosigkeit und Hoffnung wie jetzt in der Pandemie ganz besonders. Tanz zu nützen, Tanzschaffende um Hilfe zu bitten, und ein Team gezielt dafür in den Ministerien aufzubauen würde Österreich mehr bringen, als Tanz wie ein fünftes Rad am Wagen, oder gar nicht, mithumpeln zu lassen!

Judith-Elisa Kaufmann

www.judithelisakaufmann.com

*ist Direktorin der Akademie für Tanzpädagogik & Tanzmedizin, Österreich www.tanzpaedagogik.eu
Tanzwissenschaftlerin, Dipl. Ballettpädagogin; ehem.
Tänzerin, Autorin*

Vorstand ta.med Tanzmedizin Österreich;

Kaufmann, Judith-Elisa. Tanzpädagogik & Tanzmedizin
Die Symbiose der Zukunft. Remscheid. Rediroma 2016.

Kaufmann, Judith-Elisa. The Symbiosis between Dance,
Teaching Dance & Dance Medicine in the Future of
Dance. Book Series. Erscheint ab April 2021.
Erhältlich auf Amazon und im Buchhandel

- ¹ Matthews BL, Bennell KL, McKay HA, Khan KM, Baxter-Jones AD, Mirwald RL, and Wark JD. *Dancing for bone health: a 3-year longitudinal study of bone mineral accrual across puberty in female non-elite dancers and controls*. *Osteoporos Int*. 17(7).1043-1054. 2006.
- ² Romero AJ. *A pilot test of the Latin active hip hop intervention to increase physical activity among low-income Mexican-American adolescents*. *Am J Health Promot*. 26(4). 208-11. 2012.
- ³ Blackman L, Hunter G, Hilyer J, Harrison P. *The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept*. *Adolescence*. 23(90). 437-448. 1988.
- ⁴ Burgess G, Grogan S, and Burwitz L. *Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls*. *Body Image*. 3(1).57-66. 2006.
- ⁵ Calfas K, and Taylor C. *Effects of physical activity on psychological variables in adolescents*. *Pediatric Exercise Science*. 406-423. 1994.
- ⁶ Daley AJ, and Buchanan J. *Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: Some implications for physical education*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 70. 196-200. 1999.
- ⁷ Flores R. *Dance for Health - Improving fitness in African-American and Hispanic Adolescents*. *Public Health Reports*. 110. 189-193. 1995.
- ⁸ Gruber J. *Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis*. *American Academy of Physical Education*. 330-348. 1986.
- ⁹ Janssen I. *Physical activity guidelines for children and youth*. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*. 32. 2007.
- ¹⁰ Leste A, and Rust J. *Effects of dance on anxiety*. *American Journal of Dance Therapy*. 12. 19-25. 1990.
- ¹¹ Mavridis G, Filippou F, Rokka S, Bousiou S, and Mavridis K. *The Effect of a Health-Related Aerobic Dance Program on Elementary School Children*. *Journal of Human Movement Studies*. 47. 337-349. 2004.
- ¹² Kim S, and Kim J. *Mood after various brief exercise and sport modes: Aerobics, Hip Hop dancing, ice skating and body conditioning*. *Perceptual and Motor Skills*. 104. 1265- 1270. 2007.
- ¹³ Sprenger M. *Durchschnittsnote: Genügend. Die Corona Pandemie im Spiegel der zehn österreichischen Gesundheitsziele. Das Österreichische Gesundheitswesen – ÖKZ*. 61.Jg. 11. 13-15. 2020.
- ¹⁴ Murci, Cynthia Quiroga. *Tanzen: Subjektive und psychologische Wirkung [Dance: Subjective and psychological effects]*. Dissertation. Frankfurt. Goethe-University Frankfurt/Main, Germany. 2010.
- ¹⁵ Murcia C, Kreutz G, Clift S, and Bongard S. *Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being*. *Arts & Health*. 2. 149-163. 2010.
- ¹⁶ Bennel K, Khan K, Matthews B, Cook E, Holzer K, McKay H, and Wark J. *Activity-associated differences in bone mineral are evident before puberty: A cross-sectional study of 130 female novice dancers and controls*. *Pediatric Exercise Science*. 12. 371-381. 2002.
- ¹⁷ Coubard, OA, Ferrufino, L, Nonaka, T, Zelada, O, Bril, B, and Dietrich, G. *One month of contemporary dance modulates fractal posture in aging*. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 6(17). 2014.
- ¹⁸ Borhan A, Hewston P, Merom D, Kennedy C, Ioannidis G, Santesso N, Santaguida P, Thabane L, and Papaioannou A. *Effects of dance on cognitive function among older adults: a protocol for systematic review and meta-analysis*. *Syst Rev*. 7(1). 24. 2018.
- ¹⁹ Kattenstroth JC, Kolankowska I, Kalisch T, and Dinse HR. *Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities*. *Front Aging Neurosci*. 2. 31. 2010.
- ²⁰ Health Development Agency. *Arts for health: A review of good practice in community-based arts projects and initiatives which impact on health and wellbeing*. ISBN: 1-84279-016-1. Retrieved from www.hda-online.org.uk
- ²¹ Burkhardt J, and Brennan C. *The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review*. *Arts & Health*. 4. 1-14. 2012.
- ²² Schroeder K, Ratcliffe SJ, Perez A, Earley D, Bowman C, and Lipman TH. *Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity*. *J Pediatr Nurs*. 37. 29-34. 2017.
- ²³ Koutedakis Y, Jamurtas A. *The dancer as a performing athlete: physiological considerations*. *Sports Med*. 34(10). 651-661. 2004.
- ²⁴ Bläsing B, Calvo-Merino B, Cross ES, Jola C, Honisch J, and Stevens CJ. *Neurocognitive control in dance perception and performance*. *Acta Psychol (Amst)*. 139(2). 300-308. 2012.
- ²⁵ Adshhead-Lansdale, Janet, and June Layson (eds.). *Dance History – An Introduction (2nd edition)*. London. Routledge. 1994.
- ²⁶ Murci, Cynthia Quiroga. *Tanzen: Subjektive und psychologische Wirkung [Dance: Subjective and psychological effects]*. Dissertation. Frankfurt. Goethe-University Frankfurt/Main, Germany. 2010.
- ²⁷ Murcia C, Kreutz G, Clift S, and Bongard S. *Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being*. *Arts & Health*. 2. 149-163. 2010.
- ²⁸ Bennel K, Khan K, Matthews B, Cook E, Holzer K, McKay H, and Wark J. *Activity-associated differences in bone mineral are evident before puberty: A cross-sectional study of 130 female novice dancers and controls*. *Pediatric Exercise Science*. 12. 371-381. 2002.
- ²⁹ Coubard, OA, Ferrufino, L, Nonaka, T, Zelada, O, Bril, B, and Dietrich, G. *One month of contemporary dance modulates fractal posture in aging*. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 6(17). 2014.
- ³⁰ Borhan A, Hewston P, Merom D, Kennedy C, Ioannidis G, Santesso N, Santaguida P, Thabane L, and Papaioannou A. *Effects of dance on cognitive function among older adults: a protocol for systematic review and meta-analysis*. *Syst Rev*. 7(1). 24. 2018.
- ³¹ Kattenstroth JC, Kolankowska I, Kalisch T, and Dinse HR. *Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities*. *Front Aging Neurosci*. 2. 31. 2010.
- ³² Health Development Agency. *Arts for health: A review of good practice in community-based arts projects and initiatives which impact on health and wellbeing*. ISBN: 1-84279-016-1. Retrieved from www.hda-online.org.uk
- ³³ Burkhardt J, and Brennan C. *The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review*. *Arts & Health*. 4. 1-14. 2012.
- ³⁴ Schroeder K, Ratcliffe SJ, Perez A, Earley D, Bowman C, and Lipman TH. *Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity*. *J Pediatr Nurs*. 37. 29-34. 2017.
- ³⁵ Maraz A, Király O, Urbán R, Griffiths MD, Demetrovics Z. *Why Do You Dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI)*. *PLoS ONE*. 10(3): e0122866. 2015.
- ³⁶ Murrock CJ, and Graor CH. *Effects of dance on depression, physical function, and disability in underserved adults*. *J Aging Phys Act*. 22(3). 380-385. 2014.

- ³⁷ Guidetti L, Buzzachera CF, Emerenziani GP, Meucci M, Saavedra F, Gallotta MC, Baldari C. *Psychophysiological responses to Salsa dance*. PLoS One. 10(4):e0121465. 2015.
- ³⁸ Joung HJ, and Lee Y. *Effect of Creative Dance on Fitness, Functional Balance, and Mobility Control in the Elderly*. Gerontology. 65(5). 537-546. 2019.
- ³⁹ Adiputra N, Alex P, Sutjana DP, Tirtayasa K, and Manuaba A. *Balinese dance exercises improve the maximum aerobic capacity*. J Hum Ergol (Tokyo). 25(1). 25-29. 1996.
- ⁴⁰ Dahlström M. *Muscle characteristics, energy intake and expenditure in the dancer*. Phys Ther Rev. 2(4). 197-215. 1997.
- ⁴¹ Metsios GS, Wyon M, Patel K, Allen N, Koutedakis Y. *Dancers' heart: Cardiac screening in elite dancers*. Eur J Sport Sci. 20(7). 920-925. 2020.
- ⁴² Cohen JL, Gupta PK, Lichstein E, and Chadda KD. *The heart of a dancer: noninvasive cardiac evaluation of professional ballet dancers*. Am J Cardiol. 45(5). 959-65. 1980.
- ⁴³ Kaltsatou AC, Kouidi EI, Anifanti MA, Douka SI, and Deligiannis AP. *Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or a formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study*. Clin Rehabil. 28(2). 128-138. 2014.
- ⁴⁴ Na Ayudthaya WC, and Kritpet T. *Effects of Low Impact Aerobic Dance and Fitball Training on Bone Resorption and Health-Related Physical Fitness in Thai Working Women*. J Med Assoc Thai. 98 Suppl 8. 52-57. 2015.
- ⁴⁵ Williford HN, Scharff-Olson M, and Blessing DL. *The physiological effects of aerobic dance. A review*. Sports Med. 8(6). 335-345. 1989.
- ⁴⁶ Rodrigues-Krause J, Krause M, and Reischak-Oliveira A. *Dancing for Healthy Aging: Functional and Metabolic Perspectives*. Altern Ther Health Med. 25(1). 44-63. 2019.
- ⁴⁷ Araneta MR, Tanori D. *Benefits of Zumba Fitness® among sedentary adults with components of the metabolic syndrome: a pilot study*. J Sports Med Phys Fitness. 55(10). 1227-1233. 2015.
- ⁴⁸ Matthews CE, Ockene IS, Freedson PS, Rosal MC, Merriam PA, and Hebert JR. *Moderate to vigorous physical activity and risk of upper-respiratory tract infection*. Med Sci Sports Exerc. 34(8). 1242-1248. 2002.
- ⁴⁹ Houston S. *Participation in Community Dance: A Road to Empowerment and Transformation?* New Theatre Quarterly. 21(2). 166-177. 2005.
- ⁵⁰ Buck R, and Snook B. *How might creative learning through dance support resilience?* Journal of Human Behavior in the Social Environment. 30. 3. 289-305. 2020.
- ⁵¹ Hanna JL. *The power of dance: health and healing*. J Altern Complement Med. 1(4). 323-31. 1995.
- ⁵² Harris DA. *Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors*. Torture. 17(2). 134-155. 2007.
- ⁵³ Ho R. *Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong*. The Arts in Psychotherapy. 32. 337-345. 2005.
- ⁵⁴ Kiepe MS, Stockigt B, and Keil T. *Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: a systematic review*. Arts in Psychotherapy. 39(5). 404-411. 2012.
- ⁵⁵ Kosh S, Kunz T, Lykou S, and Cruz R. *Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis*. The Arts in Psychotherapy. 41. 46-64. 2013.
- ⁵⁶ Bläsing, Bettina, Puttke, Martin, and Thomas Schack. *The Neurocognition of Dance. Mind, Movement and Motor Skills*. New York. Psychology Press. 2010.
- ⁵⁷ Bläsing B. *The dancer's memory: expertise and cognitive structures in dance*. IN: B. Bläsing, M. Puttke, & T. Schack (Eds.), *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills*. New York. Psychology Press. 2010. p. 75-98.
- ⁵⁸ Hötting K, and Röder B. *Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition*. Neurosci Biobehav Rev. 37(9 Pt B). 2243-2257. 2013.
- ⁵⁹ Erickson, KI, Leckie, RL, and Weinstein, AM. *Physical activity, fitness, and gray matter volume*. Neurobiol Aging. 35(Suppl 2). 20-28. 2014.
- ⁶⁰ Stroth S, Reinhardt RK, Thöne J, Hille K, Schneider M, Härtel S, Weidemann W, Bös K, and Spitzer M. *Impact of aerobic exercise training on cognitive functions and affect associated to the COMT polymorphism in young adults*. Neurobiol Learn Mem. 94(3). 364-372. 2010.
- ⁶¹ Phillips-Silver J, and Trainor LJ. *Feeling the beat: movement influences infant rhythm perception*. Science. 3. 308(5727). 1430. 2005.
- ⁶² Zentner M, and Eerola T. *Rhythmic engagement with music in infancy*. Proc Natl Acad Sci. 107(13). 5768-5773. 2013.
- ⁶³ Reddish P, Fischer R, and Bulbulia J. *Let's dance together: synchrony, shared intentionality and cooperation*. PLoS ONE. 8(8):e71182. 2013.
- ⁶⁴ Jin X, Wang B, Lv Y, Lu Y, Chen J, and Zhou C. *Does dance training influence beat sensorimotor synchronization? Differences in finger-tapping sensorimotor synchronization between competitive ballroom dancers and nondancers*. Exp Brain Res. 237(3). 743-753. 2019.
- ⁶⁵ Brown S, Martinez MJ, and Parsons LM. *The neural basis of human dance*. Cereb Cortex. 16(8). 1157-1167. 2006.
- ⁶⁶ Miura A, Kudo K, and Nakazawa K. *Action-perception coordination dynamics of whole-body rhythmic movement in stance: a comparison study of street dancers and non-dancers*. Neurosci Lett. 544. 157-62. 201.
- ⁶⁷ Miura A, Fujii S, Yamamoto Y, and Kudo K. *Motor control of rhythmic dance from a dynamical systems perspective: a review*. J Dance Med Sci. 19(1). 11-21. 2015.
- ⁶⁸ Miura A, Kudo K, and Nakazawa K. *Action-perception coordination dynamics of whole-body rhythmic movement in stance: a comparison study of street dancers and non-dancers*. Neurosci Lett. 544. 157-62. 2013.