

Belly Dance... Zauber der Bewegung!

Mit sinnlichem Hüftschwung zur körperlichen Harmonie.

VON MARION MUSENBICHLER

Das Wort Orient wird unweigerlich mit Bauchtanz verbunden und Popdiven wie Shakira lassen altes Brauchtum wieder aufleben. Auch bei den jüngeren Frauen wird dadurch ein neuer Trend-Sport ausgelöst, der nicht nur hip und salonfähig ist, sondern uns auch in tiefere Schichten vordringen lässt. Warum entdecken immer mehr Frauen den Bauchtanz ganz neu?

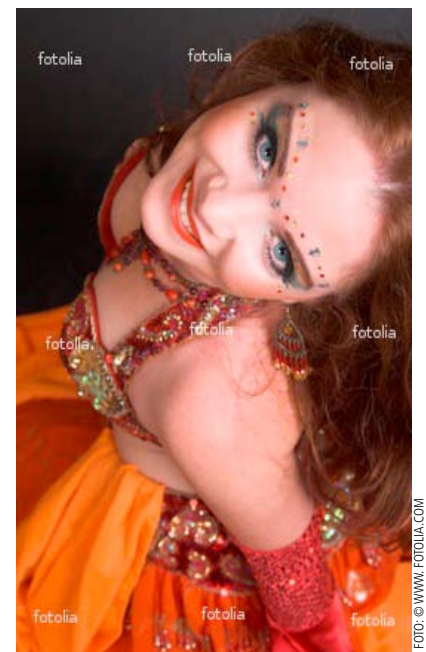
Bauchtanz ist Erotik, Sinnlichkeit und Körpergefühl. Dieser rituelle Tanz fördert nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern löst Faszination aus und streichelt die Seele. Die Bauchtanz-Kultur reicht in seinen verschiedensten Ausprägungen bis in die Zeit vor Christi Geburt zurück. Europäer, die im 19. Jahrhundert in den Orient reisten, prägten den Begriff Bauchtanz, der aus seiner

ursprünglichen rituellen Bedeutung längst herausgewachsen ist. Im Iran und in Saudi-Arabien gilt eine öffentliche Bauchtanzveranstaltung grundsätzlich als unzünftig. Tanzfreudige Völker, wie z.B. die Pygmäen führten neben rituellen Geburtstänzen der Frauen auch Fruchtbarkeitstänze zwischen Männern und Frauen auf. Wer den orientalischen Tanz, der von seiner Ausgangsbewe-

gung her eigentlich Beckentanz heißen müsste, erst einmal probiert hat, läuft schnell Gefahr, dem dabei entstehenden Körpergefühl zu verfallen. Man lernt sich neu kennen und begegnet einer ungelebten bzw. unterdrückten Seite des vollen Daseins.

Die Faszination einer Bewegung, die geschmeidiges „Einssein“ erspüren lässt, eröffnet in Bezug „Weib sein“ jeder Frau völlig neue Dimensionen.

Der Bauchtanz, der auch liebevoll Belly Dance genannt wird, kann von jeder Frau erlernt werden. Bauchtanz ist „Musik spüren“, sich fallen lassen, sich entspannen und beweglich bleiben. In diesem sinnlich-orientalischen Körperbewusstsein kann sich jede Frau



Bauchtanz ist Freude und Leidenschaft

neu finden. Schlummernde Facetten die über ein erweitertes Bewusstsein mehr Fülle einbringen, werden zum Leben erweckt und hervorgekehrt. Einklang und Gesamtheit unterstreichen das feminine Dasein. Unbewusste Wärme, Weichheit und Intuition werden integriert und machen weibliche Natürlichkeit wieder zu einem festen Bestandteil des Lebens.

Vielleicht fühlen sich einige Frauen zu unförmig oder zu dick, um sich dieser Bewegung hinzugeben. „**Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne**“, besagt ein Spruch, wel-



cher Mut machen sollte. Schüchternheit und Unsicherheit kann überwunden werden, indem sich ein ganz neues Körperbewusstsein einstellt, welches die eigene Körperlichkeit begrüßt und bejaht.

Dann kommt einer dieser Sprüche: „Übrigens, Bauchtanz sieht bei einer kräftigeren Frau wesentlich besser aus, wie bei einer schlanken.“ Oder: „Was, Du bist Bauchtänzerin, aber Du hast ja gar keinen Bauch!“ Also bitte!!!

Orientalischer Tanz ist weder an eine dünne noch an eine dicke Figur gebunden. Neben der richtigen Technik und dem tänzerischen Ausdruck, zählt die Freude und die Hingabe, über den Klang sich selbst zu begegnen.

Der östliche Tanz „Raq Scharqi“ wird heute rund um den Globus praktiziert. Die ursprünglich aus Harems- und Tempeltänzen entstandenen Rituale, bieten heute als so genannter Bauchtanz also mehr Möglichkeiten, als nur bei gesellschaftlichen Anlässen die Gäste



zu unterhalten. Ebenfalls hat sich der Bauchtanz auch während einer Schwangerschaft bewährt. Gynäkologen bestätigen die positiven Wirkungen, die Mutter und Kind zu Gute kommen. Viele Figuren der Tanztradition gleichen den Übungen einer modernen Geburtsvorbereitung. Die Muskulatur im Oberschenkel- und im Beckenbereich wird gestärkt und durch die bessere Durchblutung werden auch das Wachstum und Gedeihen des Kindes gefördert. Viele Schwangere fühlten sich nach dem

Bauchtanzen nicht mehr so plump, dick und träge. Eine grundlegende Schulung für die werdende Mutter sollte jedoch nicht ohne Anleitung durchgeführt

werden, da nicht alle Bewegungen und Figuren für Schwangere geeignet sind oder sogar Wehen fördern können.

Professioneller Bauchtanz will gelernt sein.

Fatima Serin ist Tänzerin, Choreografin und Lehrerin des orientalischen Tanzes. Bekannt aus TV und den jährlich stattfindenden Merhaba Tanzfestivals vertritt sie das Motto: „Der Tanz ist so individuell wie seine Tänzerin“. Sieht man die im Südosten der Türkei geborene Wahl-Saarländerin tanzen, spürt man, dass sie mit der Musik nicht nur vertraut ist, sondern mit dem Klang zu einer Einheit verschmilzt. Studien zeigen, dass der orientalische Tanz vor allem in Deutschland, Österreich, in der Schweiz und in Italien zunimmt. In Holland, Schweden und Frankreich hingegen, ist Frau nicht so beckenfreudig.

Bauchtanz als Wegbegleiter, der das Leben bereichert? Vielleicht geben auch Sie sich einen Ruck und lassen sich in den Bann dieser lustbetonten Hingabe ziehen. Und wenn Ihnen Ihre Bauchtanzlehrerin schleierhaft vorkommt, hat das absolut nichts mit Fragwürdigkeit zu tun.

Ich würde nur an einen Gott glauben, der zu tanzen verstünde.

FRIEDRICH NIETZSCHE, ALSO SPRACH ZARATHUSTRA



Fatima Serin ist Tänzerin, Choreografin und Lehrerin des orientalischen Tanzes



Schwingen Sie Ihre Hüften und greifen Sie zum Telefon. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!