

Bauch



tanz –

Tanz der Weiblichkeit

Deine Gesundheit-Redakteurin Henrike Staudte im Interview mit Eva Büchele, Lehrerin für Orientalischen Tanz

Seit einem Monat tanze ich einmal wöchentlich mit Eva Büchele in ihrem Volkshochschulkurs „Shake your hips“. Bereits nach dem ersten Mal fühlte ich mich am nächsten Tag geschmeidig wie eine Schlange. Die dehnende Wirkung auf vielerlei Muskeln ist enorm und sehr angenehm. Daneben gefällt es mir, meiner Weiblichkeit zu orientalischen Rhythmen Ausdruck zu verleihen. Die anmutige Haltung beim Tanzen zeigt sich im Alltag in Form eines aufrechteren Gangs und einer eleganteren Beweglichkeit. Natürlich ist es ein Augenschmaus der Profitänzerin Eva Büchele zuzuschauen. Im folgenden Interview verrät sie, wie der Bauchtanz das Leben einer Frau verändern kann.

Was unterscheidet den Bauchtanz von anderen Tanzformen? Was ist das Besondere daran?

Der Bauchtanz wird aus dem Bauch heraus getanzt. Der Impuls für viele Bewegungen kommt aus der Körpermitte. Die Bewegungen entstehen, indem die Tänzerin die Muskeln anspannt und wieder löst. Bei anderen hüftbetonten Tanzformen, wie etwa dem Salsa, wird die Hüfte einfach mitgenommen. Dagegen werden im Bauchtanz eine Vielzahl verschiedener Hüftbewegungen aktiv ausgeführt. Das erfordert eine enorme Körperbeherrschung. Raumgreifende Schritte kommen selten vor. Ebenso wenig gestreckte Beine, wie sie im Ballett üblich sind. All das würde die Beweglichkeit der Hüfte einschränken. Doch gerade diese verleiht dem



Bauchtanz den unvergleichlichen Ausdruck. Mal weiche, mal akzentuierte, mal vibrierende Bewegungen charakterisieren den Bauchtanz als einen erdigen, urweiblichen und gefühlsbetonten Tanz.

Kennen Sie eine Geschichte oder Legende zum Ursprung des Bauchtanzes?

Es gibt unterschiedliche Geschichten zur Entstehung des Bauchtan-

zes. Eine besagt, die Tanzform empfinde die Geburt nach, die Wellen der Wehen, die durch den Körper fließen. Eine andere lautet, die Frauen im Harem hätten mit diesen Bewegungen die Leidenschaft des Sultans geweckt. Fakt ist: Den EINEN Bauchtanz gibt es nicht. Ursprung sind unterschiedliche Folkloretänze aus Ländern des Nahen bis Fernen Ostens. Der Bauchtanz wurde aber auch von

westlichen Fantasien geprägt. Tänzerinnen versuchten den westlichen Vorstellungen vom geheimnisvollen Orient zu entsprechen. Darüber hinaus beeinflussten auch andere Tanzformen den Bauchtanz.

Wird der Bauchtanz nur von Frauen getanzt?

Nein. Es gibt einige orientalische Folkloretänze, in denen Frauen und Männer gemeinsam tanzen. Außerdem sind inzwischen auch einige Männer dem Reiz des orientalischen Solotanzes erlegen.

Wie wirkt der Bauchtanz auf den Körper?

Der Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen wirkt kräftigend und lösend. Das gilt besonders für die Muskeln in der Körpermitte, also Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Bei vielen Bewegungen werden die Muskeln zunächst angespannt, dann gedehnt, oder andersrum. Gerade für Frauen ist eine gute Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wichtig. Oft befassen sich Frauen erst nach der Schwangerschaft mit ihrem Beckenboden oder wenn sie an Inkontinenz leiden. Das ist eigentlich schade. Denn der Beckenboden ist zum Beispiel auch sehr wichtig für die Körperhaltung. Durch den Bauchtanz kann diese Körperregion auf wunderbare Weise gestärkt werden. Zudem macht Tanzen Spaß. Wenn ich in die oftmals verbissenen Gesichter von Joggern oder Menschen im Fitnessstudio schaue, die sich mit Sit ups quälen, frage ich mich: Warum tut ihr euch das an? Ein Sport, der keinen Spaß macht, kann doch nicht



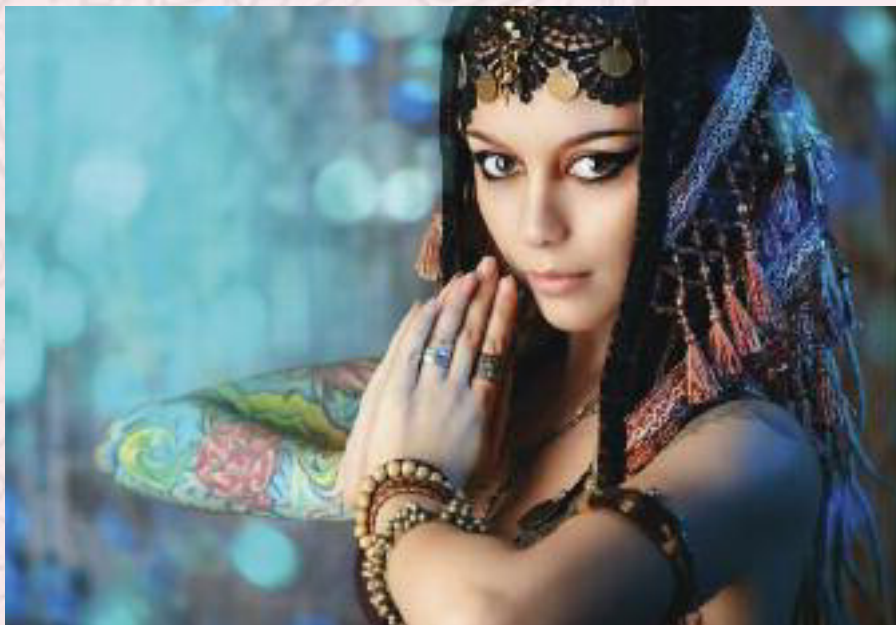
Wer ein gutes Körpergefühl und eine gute Körperhaltung hat, der strahlt automatisch mehr Selbstvertrauen aus

gesund sein. Vielmehr sollte er dem Körper und der Seele guttun.

Wirkt sich der Bauchtanz auch auf die Psyche eines Menschen aus?

Natürlich. Beim Tanz bewegen wir uns zur Musik. Rhythmus und Me-

Selbstvertrauen wächst natürlich noch, wenn ich mich auf eine Bühne traue und das Publikum mir Applaus spendet. Das Schöne am Bauchtanz ist: Eine Tänzerin muss nicht unbedingt Kleidergröße 36 haben. Es gibt viele füllige Tänzerinnen mit einer unglaublichen Ausstrahlung



lodie transportieren eine Stimmung, die wir mit unserem Körper ausdrücken wollen. Die orientalische Musik ist sehr gefühlsbetont – mal traurig, mal leidenschaftlich, mal fröhlich. Im Tanz lasse ich diese Gefühle zu, lasse sie heraus. Es kann sehr heilsam sein, sich in ein trauriges Liebeslied fallen zu lassen oder eine fröhliche Folklore zu tanzen. Wer schon einmal eine Bauchtanz-Show gesehen hat, weiß wovon ich spreche. Manchmal lassen sich Tänzerinnen und auch das Publikum zu wahren Freudenschreien hinreißen. Dazu kommt: Wer ein gutes Körpergefühl und eine gute Körperhaltung hat, der strahlt automatisch mehr Selbstvertrauen aus. Und dieses

und einer sensationellen Körperbeherrschung, ganz nach dem Motto: "Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne." Und dann sind da noch die wundervollen Kostüme, verziert mit Strass, Pailletten und allerhand Glitzerwerk. Wer ein solches Kleid trägt, fühlt sich wie eine Königin aus 1001 Nacht.

Es gibt zahlreiche Formen und Richtungen im Bauchtanz. Welche haben Sie selbst erlernt und gelehrt? Bitte stellen Sie eine Auswahl näher vor.

Ich liebe orientalische Folkloretänze. Hier in die Vielfalt einzusteigen, würde jedoch den Rahmen sprengen.

Meist ist die Folklore sehr erdig, kraftvoll und lebensfroh. Die Tänze verbreiten gute Laune. Da gibt es zum Beispiel den Hagalle mit kräftigen Hüftbewegungen, die Hüften werden mit einer Rüsche extra betont, oder den gefühlvollen, eher in sich gekehrten Baladi, der in einem langen Kleid getanzt wird.

Der Raqs Sharqi ist der typisch orientalische Bühnen- und Unterhaltungstanz, also das, was sich die meisten Menschen unter "Bauchtanz" vorstellen. Dazu verwende ich als Accessoire gerne einen Schleier, also ein großes, leichtes Tuch. Darin hülle ich mich ein oder ich wirble es durch die Luft, so dass wunderschöne Bühnenbilder das Publikum verzaubern. Ein weiteres Tanzaccessoire sind die sogenannten Isis-Wings, die wie riesige Flügel wirken, weil dort die Schleier an Stäben befestigt sind.

Unter der Bezeichnung Tribal Fusion werden moderne Bauchtanzformen zusammengefasst, die sich weniger an kulturelle Standards halten und einen großen künstlerischen Spielraum ermöglichen. Im Moment ist Tribal Fusion voll im Trend, wobei manche Tänzerinnen auch zu elektronischer Musik tanzen. Ich selbst bevorzuge allerdings eher Musik mit orientalischen Elementen, weil sie mich auf der Gefühls-ebene mehr anspricht.

Gibt es Krankheitsbilder, die sich durch den Bauchtanz positiv beeinflussen lassen?

Mit Bauchtanz lässt sich Inkontinenz vermeiden, eben wegen der kräftigenden Wirkung auf den Beckenboden. Weil der Bauchtanz auch Bauch und Rücken stärkt, kann

er Rückenschmerzen vorbeugen. Ich hatte früher häufig sehr starke Verspannungen im Nacken. Seitdem ich intensiver trainiere, habe ich dieses

zuehen. Sollten bereits Beschwerden vorliegen, kann eine Tanzstunde den Gang zum Heilkundigen natürlich nicht ersetzen.



Problem nicht mehr. Es ist wichtig, sanft mit dem eigenen Körper um-

Was fällt Ihnen spontan im Zusammenhang Bauchtanz und Sexualität ein?

Dank Bauchtanz lernt die Tänzerin ihren Körper sehr gut kennen. Ein gutes Körpergefühl und eine positive Einstellung zum Körper helfen, sich fallen zu lassen. Natürlich können sich ein trainierter Beckenboden und trainierte Bauchmuskeln ebenfalls positiv auf das Sexualeben auswirken.

Für wen ist Bauchtanz geeignet? Gibt es Gefahren oder Nebenwirkungen, die berücksichtigt werden sollten?

Eigentlich eignet sich Bauchtanz für jeden. Ich habe Schülerinnen im Alter von 16 bis 70 Jahren. Sehr wichtig ist eine gute Lehrerin oder ein guter Lehrer. Hat sich eine Schülerin erstmal ein falsches Bewegungsmuster angewöhnt, ist es schwer, dieses wieder zu korrigieren. Ein weiterer Aspekt besteht in der Einzigartigkeit jedes Menschen. So gibt es Bewegungen, die dem einen guttun und für einen anderen unangenehm oder gar ungeeignet sind. Dann sollten diese Tanzelemente entweder behutsamer ausgeführt oder weggelassen werden. Ein Beispiel ist der Shimmy. Hier lässt die Tänzerin das Becken vibrieren, indem sie die Knie abwechselnd

Kurzanleitung zum Bauchtanzelement „Beckenkippe“:

Besonders gut für Bauch und Beckenboden ist die Beckenkippe. Dazu stellen Sie die Füße etwa hüftbreit nebeneinander, beugen leicht die Knie, spannen dann Bauch im unteren Bereich und Beckenboden an, als würde Sie jemand in den Bauchnabel piksen. Dadurch kippen Sie ihr Becken und lösen dann die Spannung. Die Beckenkippe ist eine Grundbewegung, die so alleine selten im orientalischen Tanz vorkommt. Aber viele andere Bewegungen bauen darauf auf.





© Roland Schraut

beugt und fast streckt. Wer Knieprobleme hat, sollte dafür erst die Beinmuskulatur trainieren, sonst könnte es zu Schmerzen kommen.

Welche Empfehlung würden Sie Menschen geben, die Bauchtanz erlernen möchten?

Suchen Sie sich unbedingt eine gute Lehrerin oder einen guten Lehrer. Nur von Internet-Videos kann der Bauchtanz nicht erlernt werden und die Gefahr, dass Bewegungen falsch ausgeführt werden, ist groß. Übrigens: Nicht diejenige, die am besten tanzt, ist auch die beste Lehrerin. Die mit den besten Schülerinnen ist die beste Lehrerin!

Wie sind Sie selbst zum Bauchtanz gekommen? Wie hat sich dadurch Ihr Leben verändert?

Als Jugendliche habe ich den obligatorischen Tanzkurs gemacht, war aber nicht besonders gut. Später habe ich Jazz Dance versucht. Da war ich auch nicht gut. Dann hat mir meine Mutter einen Bauchtanzkurs geschenkt. Die Musik hat mich ver-

zaubert. Und ich habe gemerkt, dass mir diese erdige, hüftbetonte Tanzform einfach liegt. Anfangs war es mir ehrlich gesagt etwas peinlich, zu erzählen, dass ich Bauchtanz mache. Das hat sich aber bald geändert. Inzwischen verbringe ich sehr viel Zeit im Tanzstudio. Ich unterrichte fast jeden Abend und trainiere am Wochenende noch für mich. Der orientalische Tanz ist ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden.

Welche Rolle spielt der Bauchtanz heute in Ihrem Leben?

Ich könnte mir ein Leben ohne Tanz nicht mehr vorstellen. Ich habe darin meine Erfüllung gefunden. Ich liebe es, auf der Bühne zu stehen und ich liebe es, zu unterrichten. Wenn meine Schülerinnen eine schöne Choreografie aufführen, könnte ich ausrasten vor Freude.

Ihr persönliches Schlusswort?

Tanzen ist Körpersprache in Perfektion. Das darf eine Tänzerin nie vergessen. Es geht nicht nur darum, eine Bewegungsabfolge abzuspulen. Gefühl und Ausdruck sind das A und O.

Bauchtanz ist wild. Bauchtanz ist anmutig.

Bauchtanz ist frech. Bauchtanz ist sinnlich.

Bauchtanz ist feurig. Bauchtanz ist cool.

Bauchtanz ist rassig. Bauchtanz ist geschmeidig.

Bauchtanz ist dramatisch. Bauchtanz ist glamourös.

Bauchtanz ist... wie wir Frauen eben sind.



Anne Devillard
HEILUNG AUS DER MITTE
Werde der, der du bist

Gespräche mit Rupert Sheldrake, Hans-Peter Dürr, Christina Kessler, Clemens Kuby, Willigis Jäger, Neale Donald Walsch, Masaru Emoto, Ruediger Dahlke, u.v. a.

„Werde der, der du bist“ - gleichgültig, aus welcher Perspektive das Thema Heilung betrachtet wird, geht es in der Tiefe um diese Botschaft, die bereits auf der Tafel des Tempels von Delphi stand.

Anne Devillard nimmt ihre Leser mit auf eine faszinierende Reise zu sich selbst. Ein wunderbares Buch!

395 Seiten · Taschenbuch
ISBN 978-3-932130-22-9



Anne Devillard
DIE SCHÖNSTEN ZITATE
aus: Heilung aus der Mitte

Eine Sammlung inspirierender und ermutigender Zitate aus Anne Devillards Buch „Heilung aus der Mitte – Werde der, der du bist“, das bereits so viele Menschen berührt hat.

85 Seiten · Hardcover
ISBN 978-3-932130-23-6

www.DRIEDIGER.de