

Bauchtanz.....



Ganzkörpertraining für jedermann

Mit Bauchtanz kann ohne Stress und Langeweile etwas für die Figur getan werden. Die einzige Voraussetzung ist Tanzbegeisterung und Liebe zur orientalischen Musik. Vorteil: Es geht ohne Partner und kann überall ausgeübt werden. Alles, was gebraucht wird, ist etwas Zeit, Platz und Musik. Alter und Figur spielen keine Rolle. Von den vielfältigen Bewegungsabläufen profitiert jeder. Besonders Schwangeren hilft das durch den Tanz erlernte Gefühl für Beckenboden und Körpermitte als Geburtsvorbereitung oder Wahrnehmungsstärkung. Das Aktive in sich reinspüren schafft zudem eine intensivere Beziehung zum Baby.

Bauch, Beine und Po werden gelockert und gekräftigt. Dank der Drehbewegungen wird die Taille schmaler, die Proporti-

onen knackiger und weiblicher. Große Armbewegungen stärken Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur. Die graziöse aufrechte Haltung strafft die Brustmuskulatur und kann sogar helfen, den Busen anzuheben. Durch die Bewegungsabläufe des orientalischen Tanzes wird zudem der Rücken gekräftigt. (Bei allen Rückenproblemen, insbesondere wenn Schmerzen auftreten, sollte erst der Arzt befragt werden).

Der Begriff "**Bauchtanz**" geht zurück auf den französischen Schriftsteller und Ori-entreisenden Emile Zola, der den Tanz 1880 aus der pruden Sichtweise des 19. Jahrhunderts heraus beschrieb. Er übersetzte nicht den ursprünglichen Begriff "**Raks Sharki**", was soviel wie "**Östlicher Tanz**" oder "**Tanz des Ostens**" bedeutet, sondern benannte den Tanz nach den für ihn augenscheinlichen Bewegungen des Bauches: "**Danse du ventre**".

Dieser wurde dann von den Amerikanern anlässlich des ersten Auftritts einer Tänzerin bei der Weltausstellung 1893 in Chicago als "**belly dance**" in englischsprachige übersetzt. Bereits 1899 taucht der Begriff "**Bauchtanz**" in der deutschsprachigen Literatur auf und hat sich seitdem als Sammelbegriff und allgemein gebräuchlicher Terminus etabliert. Viele verschiedene Tanzstile werden daher bis heute einfach pauschal unter dem Oberbegriff Bauchtanz zusammengefasst.

Auch wenn der Begriff des "**Bauchtanz**" bis heute weitaus gebräuchlicher und bekannter ist, bevorzugen die meisten Tänzerinnen doch den Ausdruck "**Orientalischer Tanz**", da der Begriff "**Bauchtanz**" zum einen irreführend ist (bewegt wird eben nicht nur der Bauch, sondern vor allem die Beine, Becken, Arme, Hände, Kopf) und zum anderen immer noch mit vielen Vorurteilen besetzt ist. Aus den gleichen Gründen verwenden viele englischsprachige Tänzerinnen lieber den Begriff "**middle eastern dance**" oder auch "**oriental dance**", und im französischen Sprachraum ist zum ursprünglichen Bezeichnung "**danse du ventre**" der Ausdruck "**danse orientale**" dazu gekommen.

In Ägypten ist der Tanz bis heute als "**Raks Sharki**" (**Raqs Sharqi**) bekannt, wohingegen der volkstümliche Tanz als "**Raks Baladi**" bezeichnet wird. In Persien (Iran) spricht man vom "**Raks Arabi**" oder einfach als "**Arabic Dance**". In Griechenland kennt man den "**cifte telli**", in der Türkei den "**gobek dans**" oder "**rak-kase**".



Aller Anfang.....

Zuerst die gute Nachricht: Bauchtanz muss nicht nach einer Choreographie getanzt werden. Nur wenige Figuren reichen schon für einen Tanz. Anfänger haben so ein schnelles Erfolgserlebnis. Wichtig ist jedoch Geduld und Ausdauer. Bis die ungewohnten Bewegungen fließen, ist viel Übung notwendig. Wichtig: Üben Sie jede Figur und jeden Schritt erst für sich, bevor Sie kombinieren....

Tanz von Tausendundeiner Nacht

Sinnlichkeit, Harmonie und Ausdruckskraft: Bauchtanz bringt den Körper sanft in Schwung. Noch vor 25 Jahren galt er als anrühlich, jetzt hält das leichtfüßige Spiel von Armen, Bauch und Beinen Einzug in die Fitnesswelt. Grund: Die ganzheitlichen Bewegungen bringen nicht nur eine gute Balance, sondern trainieren auch Koordination und den gesamten Körper. Dabei ist der orientalische Tanz für jeden leicht zu lernen. Die einzige Voraussetzung: Freude an rhythmischer Bewegung.

Königstanz der Emotionen

Schlängelnde Arme, verführerische Hüftbewegungen, scharfe Akzente: Der kör-

perbewusste Tanz hat eine sehr positive Wirkung auf die Psyche. Das neue Selbstbewusstsein und die positive Ausstrahlung wirken sich auf alle Bereiche des Lebens aus. Das berufliche und private Auftreten verändern sich und damit die Wirkung auf andere. Hinzukommt, was Shakira & Co. so gern inszenieren - der weibliche Ausdruck. Frauen lernen sich mit ihrer ganzen Figur auszudrücken, die Freude am eigenen Körper auszuleben, die eigene Weiblichkeit zu akzeptieren und feiern.



Glanz und Glamour

Über die Entdeckung der Weiblichkeit sowie die Wohltat für Körper und Seele ist Bauchtanz wahrer Glamour. Die prächtigen Kostüme, schmeichelnde Gesten und fremdartige Musik lassen einem in die Märchenwelt des Orients eintauchen. Von Tanz zu Tanz wächst die Lust, sich zu schmücken. Wer sich gern kostümiert, entdeckt hier eine neue Möglichkeit, sich auf der Suche nach Stoffen, Schmuck und Zubehör auszutoben. Die arabische Musik, deren Tradition bis in 7. Jahrhundert zurückgeht, verzaubert mit ihrem ständigen wechselnden Rhythmen und Stimmungen.

Kurse ...

sind kein Dauergebot. Sie laufen meistens über 6 bis 8 Wochen, überwiegend montags von 19 bis 20 Uhr in der Sporthalle am Elbdeich.

Die Themen wechseln. Was demnächst angeboten wird erfährt man unter

www.tus-hohnstorf.de

Kurskosten bei 6 Stunden

TuS - Mitglieder 6,00 €

Nichtmitglieder 15,00 €

Informationen zum Bauchtanz bei

***Britta Wollenweber
Tel. 04139- 69 58 50***

*oder
über die TuS –Geschäftsstelle
Tel. 04139- 65 15*