

Copyright: Saida B. Göbel, neuer Kursstandort (keine Postadresse): Gesundheitszentrum Therapie Aktiv, Kölnische Straße 59, Untergeschoss Gymnastikraum, 34117 Kassel, E-Mail: orient.saida@t-online.de, Internet: www.bauchtanz-kassel.de, Telefonnummer: 0561 – 1 31 41.

Gerne können Sie mich auch als Trainerin für einen Einführungsworkshop am Wochenende einladen: z. B. für Ihr 1001-Nacht-Projekt in Ihrer Schule, Ihrer Kita, Ihrem Fitness- oder Gesundheitsstudio oder in Ihrem Verein als ganz besonderes Fitness- und Ganzkörpererlebnis. Auch für einen lustigen Jungesellinnenabschied der Extraklasse, für Ihre private Frauengruppe sowie für Ihre Kindergeburtstage (Orientalischer und Kreativer Tanz für Kids) können Sie einen kleinen Workshop bei mir buchen. Geeignet sind diese Workshops auch als Fortbildungsangebot für Lehrerinnen und Erzieherinnen!

Wichtige geschichtliche, kulturelle Hintergründe sowie gesundheitliche Aspekte des orientalischen Bauchtanzes

„Raqs Sharqi“ heißt aus dem Arabischen übersetzt so viel wie „Tanz des Ostens“, „Tanz des Orients“, frei übersetzt: „Orientalischer Tanz“. In der Alltagssprache wird er als „Bauchtanz“ bezeichnet und somit fälschlicherweise lediglich auf Bauchbewegungen reduziert. Englische Reisende haben den Ausdruck „Belly dance“ gegen Ende des 19. Jahrhunderts geprägt; der wurde dann einfach von uns so übernommen und mit dem Wort „Bauchtanz“ übersetzt.

Es wird angenommen, dass im heutigen orientalischen Tanz Wurzeln aus alten Fruchtbarkeitsriten, die bis 7000 Jahre vor Christi zurückliegen, enthalten sind. Alte Göttinnenstatuen, wo das Becken, das Zentrum für die Entstehung des Lebens, besonders betont wurde, sind für uns Beweise, wie heilig das Becken der Frau und somit ihre Weiblichkeit verehrt wurden im religiösen Sinne. Zu dieser Zeit nahm man noch an, dass nur die Frau allein neues Leben entstehen lassen kann, ohne die Zeugungskraft des Mannes dabei zu benötigen. Frauen hatten somit die Verbindung zur göttlichen Energie. Tempelpriesterinnen konnten diese göttliche Energie durch den Geschlechtsakt an die Männer weitergeben.

Bereits im alten pharaonischen Reich (ca. 4000 vor Christi) und vor allem in neuen pharaonischen Reich (ca. 1555–1070) vor Christi entwickelte sich der Kult- bzw. Schautanz. Er wurde zum künstlerisch-sinnlichen Körpergenuss und bestand neben dem religiös geprägten Tanz, der durch professionelle Tempeltänzerinnen ausgeführt wurde. Von den fahrenden Völkern (Sinti, Roma) wurde der Tanz nahezu in alle Länder transportiert bis nach Mittel- und Nordeuropa. Mit der Entstehung des Christentums wurde es still um diesen sinnlich betonten Tanz. Auch der Islam lehnt den beckenzentrierten Tanz eher ab, vor allem die strengen Gläubigen, dennoch wurde er nicht gänzlich verdrängt im Orient. Man erkannte seine positive Funktion, denn der Tanz bot einen Ersatz für die im Islam verbotenen realistischen Skulpturen und Bilder. Mit Hilfe des orientalischen Tanzes drückt die Tänzerin die Gefühle der Menschen in Form von Tanzbewegungen aus. Noch bis zum heutigen Tage gibt es anerkannte Berufstänzerinnen in Ägypten, der Türkei, im Libanon und anderen arabischen Ländern, die vor allem auf Hochzeiten nicht fehlen dürfen. Die ärmeren Schichten tanzen für sich selbst.

Weitere Wurzeln des heutigen orientalischen Tanzes, der inzwischen u. a. auch als hohe Tanzkunst anerkannt wird, sind die orientalischen Folkloretänze aus den jeweiligen Ländern sowie Tanzelemente aus dem schwarzafrikanischen und indischen Tanz. Spätestens gegen Ende des 19. Jahrhunderts, im Austausch mit Europa, fließen Elemente aus dem Ausdruckstanz, des Balletts mit ein. Nach europäischem Vorbild entsteht das zweiteilige Kabarettkostüm. Die europäische und orientalische Kultur inspiriert sich gegenseitig. Noch bis heute wird der orientalische Tanz als Kommunikationsaustausch unter den Frauen aller Altersgruppen praktiziert. Auch als Geburtstanz zur Unterstützung der Geburt und ebenfalls nach der Geburt wird er von den orientalischen Frauen eingesetzt, sozusagen als Geburtsvor- und -nachbereitung. Damit wären wir bei den gesundheitlichen Aspekten angelangt:

- **Stärkung der Beckenmuskulatur (ideal z. B. nach der Schwangerschaft, vorbeugend gegen Blasenschwäche, kann Menstruationsbeschwerden lindern bzw. gänzlich aufheben).**
- **Stärkung insbesondere der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur (durch die Isolationsbewegungen des Beckens, der Brust, der Schultern, des Bauches). Beine und Po werden optimal gekräftigt und mildern somit die Entstehung von Cellulitis ab.**
- **Für alle Altersgruppen geeignet! Auch für Frauen ab 50Plus kann der Bauchtanz ein Neubeginn sein. Vorbeugend gegen Osteoporose (Knochenhaut wird verstärkt durchblutet), Gewebespannung des Beckenbodens wird gefördert, Bindegewebe um Blase und Harnröhre wird gestärkt (nachlassende Östrogenproduktion kann zur Erschlaffung führen).**
- **Fördert das weibliche Selbstbewusstsein in jedem Alter, bessere Annahme des eigenen weiblichen Körpers, Ausdrucksmöglichkeit der eigenen Weiblichkeit; fördert somit das allgemeine psychische Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne und wirkt sich dadurch positiv auf andere Alltagsbereiche aus.**
- **Durch die Isolationsbewegungen des Tanzes ist ein optimales Ganzkörpermuskeltraining für den gesamten Körper gegeben (Becken, Hüften, Bauch, Brust, Schultern, Kopf werden isoliert voneinander bewegt). Fördert die Beweglichkeit und Koordination (auch geistige Fitness) bis ins hohe Alter.**
- **Es gibt weiche, sanfte Bewegungen, die eher entspannend-meditativ wirken, als auch temperamentvolle, akzentuierte Bewegungen, wobei „Frau“ Aggressionen, Blockaden loslassen bzw. auflösen kann.**

Bemerkung: Historisch gesehen gibt es verschiedene Interpretationen über die Entwicklung des Raqs Sharqi, sie unterscheiden sich voneinander nur zum Teil, wir besitzen so gut wie keine schriftlichen Überlieferungen über seinen Werdegang. Die obige Beschreibung wurde sehr allgemein gehalten, da eine Vertiefung an dieser Stelle zu umfangreich wäre.