

Copyright: Orientalisches Tanzstudio Saida Birgit Göbel, Kurfürstenstraße 10, 34117 Kassel,  
Tel.0561 - 1 31 41 Fax . 0561 - 739 23 78, e-mail: [orient.saida@t-online.de](mailto:orient.saida@t-online.de)

Sie können mich auch Vorort buchen für Einführungsworkshops an Wochenenden Orientalischer Bauchtanz, für Auftritte zu Geburtstagen und anderen Festivitäten oder Kreativen/Orientalischen Tanz f. Kids ab 5 J, .dieser Workshop ist auch besonders geeignet als Fortbildungsangebot.

### Wichtige geschichtliche, kulturelle Hintergründe sowie gesundheitliche Aspekte des orientalischen Bauchtanzes

„Raqs Sharqi“ heißt vom arabischen übersetzt soviel 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, ihre Weiblichkeit verehrt wurde im religiösen Sinne. Zu dieser Zeit nahm man noch an, das 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 weiter geben.

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 Zigeunern 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, Türkei, 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, Tanelemente aus dem schwarzafrikanischen und indischen Tanz. Spätestens gegen Ende des 19. Jahrhundert, im Austausch mit Europa, fließen Elemente aus dem Ausdruckstanz, des Balletts mit ein. Nach europäischen 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 praktiziert sowie als Geburtstanz zur Unterstützung der Geburt und auch nach der Geburt, sozusagen als Geburtsvor- bzw. Nachbereitung von den orientalischen Frauen eingesetzt. 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)**
- **Fördert das weibliche Selbstbewusstsein in jedem Alter, bessere Annahme des eigenen weiblichen Körpers, Ausdrucksmöglichkeit der eigenen Weiblichkeit, fördert somit das allgemeine Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne und wirkt sich positiv auf andere Alltagsbereiche aus**
- **Durch die Isolationsbewegungen des Tanzes ist ein optimales Muskeltraining für den gesamten Körper gegeben (Becken, Hüften, Bauch, Brust, Schultern, Kopf werden isoliert voneinander bewegt)**
- **Es gibt weiche, sanfte Bewegungen, die eher entspannend 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 zu an dieser Stelle zu umfangreich wäre.