

Der Orientalische Tanz – sinnlich und ganzheitlich gesundheitsfördernd



Die ursprünglich als Ärztin ausgebildete Orientalische Tänzerin und Tanzlehrerin Meret Egloff hat bei einigen ihrer langjährigen Tanzkursteilnehmerinnen nachgefragt: Warum kommt ihr seit mehreren Jahren regelmässig ins Orientalische Tanztraining? Angefangen haben die meisten aus Neugierde, diesen urweiblichen Tanz mal auszuprobieren. Inzwischen ist das wöchentliche Tanzen jedoch diesen Frauen unverzichtbar geworden. **Was hat der Tanz für den Alltag, für die Gesundheit, für die Persönlichkeit gebracht?** wollte Meret wissen. Vier Frauen berichten aus ihrer persönlichen Erfahrung: Marianne, gross und schlank, mit kecker Kurzhaarfrisur; Anita, hochschwanger, doch auch mit rundem Bauch regelmässig mit dabei; Michaela, gazellenhaft und elegant; Regula, sportliche Powerfrau mit fröhlichem Lachen: Sie widerspiegeln in ihrer Unterschiedlichkeit, dass Bauchtanz für jede Frau, jeden Alters und jeder Konstitution, eine körperliche und seelische Wohltat ist.

Warum kommt ihr regelmässig ins Bauchtanztraining?

Marianne: Weil ich für mein Leben gerne in einer aufgestellten Gruppe diese schönen, fraulichen Bewegungen tanze! Nach jeder Tanzstunde fühle ich mich beschwingt und in tiefer innerer Zufriedenheit.

Anita: Es gibt für mich viele Gründe: Fitness, Beweglichkeit, Spass – es ist einfach ein Aufsteller für die Seele! Ich lerne meinen eigenen Körper kennen. Das Tanztraining hilft mir für eine bessere Grundhaltung im Alltag. Wenn wir Ferien haben, fehlt mir die wöchentliche Lektion. Trotz körperlicher und geistiger Anstrengung fühle ich mich nach dem Training, als wären meine Batterien wieder frisch geladen.

Michaela: Mir gefällt die Kombination aus Musik, Tanz, Beweglichkeit und Fitness. Das Training ist auch eine Herausforderung. Danach fühle ich mich glücklich, konzentriert, auf gute Art „geschafft“. Und ich bin motiviert, es auch so gut zu können wie Meret, unsere Lehrerin.

Regula: Der Bauchtanz bringt mir mehr Lockerheit beim Tanzen, auch in der Disco. Vor allem in den Hüften und in den Armen bin ich freier geworden. Es ist für mich Entspannung pur – ausser, wenn es um anspruchsvolle Kombinationen geht. Es tut mir gut, in einer fröhlichen Atmosphäre zu lernen.



Was hat sich für euch durch den Bauchtanz verändert?

Marianne: Ich achte viel mehr auf meine Körperhaltung im Alltag. Mein Körperbewusstsein und meine Koordination sind viel besser geworden. Oft geht es um kleine Unterschiede in den Bewegungen. Und ich freue mich jeweils schon die ganze Woche aufs Tanzen.

Anita: Durch die gezielte Haltungsförderung habe ich meine Rückenschmerzen verloren. Das haben vorher weder Haltungstraining noch Physiotherapie oder Medikamente geschafft!

Regula: Das Tanzen fördert mein Körperbewusstsein, hat mich beweglicher und fit gemacht, und das mit viel Spass. Meine Körperhaltung hat sich verbessert. Es betont meine weiblichen Seiten, die im Alltag manchmal zu kurz kommen. Bauchtanz eröffnet mir auch Einblick in eine fremde Kultur.

Michaela: Oft denke ich auch im Alltag an Merets Anweisung: Lasst den Diamanten (auf dem Brustbein) strahlen! So gehe ich wirklich selbstbewusster durchs Leben! Und meine Schulterpartie ist viel entspannter geworden. Ich entdecke meine fraulichen Seiten – und fühle mich einfach insgesamt besser.

Was habt ihr für Erwartungen an die Tanzlehrerin?

Marianne: Es ist schön, wenn die Tanzlehrerin auf jede Teilnehmerin persönlich eingeht, sie motivieren kann und versteht, wenn es schwierig ist. Ich mag professionell gestaltete und abwechslungsreiche Lektionen. Und der Tanzstil der Lehrerin muss mir gefallen.

Anita: Ein Tanzlehrerin soll ihre Begeisterung weitergeben können und jede Teilnehmerin auf ihrem Niveau abholen. Ich mag es, wenn die Stunden unverkrampft, natürlich und sinnlich sind.

Michaela: Mir ist wichtig, dass eine Lehrerin auf mich eingeht und fühlt, wo sie mich eher stossen und wo sie mich lassen muss. Wenn die Lehrerin geduldig ist, fällt es auch mir leichter, mit mir geduldig zu sein – und das muss man manchmal einfach. Der Körper lernt in seiner eigenen Geschwindigkeit. Statt Kritik wünsche ich mir Anregungen und Hinweise, wie ich es besser machen kann. Und hie und da ein spontaner Beifall von der Lehrerin, das tut ja so gut!

Regula: In einer entspannten Stimmung lernt es sich viel besser. Bei Meret gefällt mir ihre Geduld und ihre Freude an unseren Fortschritten; sie sieht nicht nur die Fehler, sondern auch, was uns gelingt.



Übt ihr zu Hause? Und wollt ihr auch für Publikum tanzen?

Marianne: Ich übe manchmal zwischendurch, und zu Hause zeige ich hin und wieder, was wir gelernt haben. Meinem Mann gefällt es, er ist richtig stolz auf mich und unterstützt mich darin.

Anita: Wenn ich passende Musik am Radio höre oder welche auflege, unterbreche ich manchmal die Hausarbeit und tanze ein paar Runden. Dann arbeite ich beschwingt weiter. Manchmal übe ich auch gezielt an einer Choreografie. Ich habe schon vor Publikum getanzt, es war eine echte Feuerprobe. Es macht Freude, diesen schönen Tanz zu teilen. Das Tanzen für mich selber ist mir momentan aber wichtiger.

Michaela: Meistens bleibt es mangels Zeit und Energie beim guten Willen. Meine Familie und mein Freundeskreis finden es zwar toll, dass ich tanze, und sie möchten mich gerne sehen, aber ich tanze lieber für mich allein.

Regula: Leider übe ich dazwischen nicht. Tanzen ist für mich etwas Persönliches. Ich tanze sehr gerne in der Gruppe, aber nicht für Zuschauer. Und mein Mann ist ganz froh, dass ich mein Tanzbedürfnis ohne ihn ausleben kann. Dabei haben wir ja auch einen Mann in unserer Gruppe!

Meret freut sich über die Freude und die Fortschritte ihrer Kursteilnehmerinnen: „Es ist ein Geschenk für mich, diesen Tanz weitergeben zu können. Konzentriert und entspannt lernen und dabei immer wieder lustvoll sein und von Herzen lachen, das ist, was ich als Lebensrezept, aber vor allem auch in den Lektionen anstrebe. Und diesen Geist finde ich auch in den Frauen, die den Orientalischen Tanz zu einem Teil ihres Lebens gemacht haben. Was Marianne, Anita, Michaela und Regula berichten, entspricht auch meiner Erfahrung mit anderen Tänzerinnen: **Regelmässiges Bauchtanztraining wirkt sich im Alltag positiv aus: Es führt zu besserer Körperhaltung, fördert Fitness, Beweglichkeit, Kraft und Koordination, kann Rückenschmerzen lindern oder sogar heilen und hat auf die Seele und Persönlichkeit der Tänzerinnen eine stärkende Wirkung.**“



**Der rundum
gesundheitsfördernde
Orientalische Tanz
macht die Frauen von
innen heraus schön
und selbstbewusst!**