

«Nach dem Tanzen sind alle Probleme weg»

Orientalischer Tanz Sinnliches Fitnessstraining für die Frau – aber auch Männer könnten es tun

Tanzen befreit und löst Blockaden. Der Orientalische Tanz stärkt zusätzlich sämtliche Muskeln und vor allem Rücken und Beckenboden. Immer mehr Frauen sind vom Bauchtanz fasziniert. Das zeigen die Angebote in der Region.

ASTRID BUCHER

Ein exotisches Hobby: Spricht man vom Orientalischen Tanz, ist immer die Rede von der Frau. An berühmten Tanzschulen (beispielsweise in Zürich) unterrichten aber viele Männer diese Tanzform aus dem Orient. Und Schüler sind durchaus willkommen, auch bei den hiesigen Schulen. «Eigentlich könnten Männer Bauchtanzen – aber sie reden immer nur davon und getrauen sich dann doch nicht zu kommen», sagt Nahila, die mit richtigem Namen eigentlich Nadja Hofer-Sommerhalder heisst und in Gerlafingen ihre eigene Schule für Orientalischen Tanz betreibt. «Selbstverständlich sind sie genauso willkommen wie die Frauen», sagt auch Kathrin Arn, die in Wangen a/A Tanzunterricht erteilt, und ergänzt: «Bei uns hat eine Zeit lang ein Mann mitgetanzt.»

Ein Boom aus dem Orient

Hauptsächlich sind es aber die Frauen, die Gefallen an den sinnlichen Bewegungen finden. Unzählige Tanzstudios und Schulen bieten Kurse dafür an. Die grösste in der Region ist die von Nahila – «Alwan min al sharq» (Farben des Orients) – in Gerlafingen, wo die Tanzpädagogin über 60 Frauen unterrichtet. «Heutzutage bemühen sich Frauen mehr um sich und ihren Körper», sagt Nahila, die seit ihrer Kindheit tanzt. Der Grund, dass so viele Frauen zu ihr kommen, sieht sie in der Ganzheit des Tanzes. «Orientalischer Tanz stärkt den Rücken, die Bauchmuskulatur, die Arme und Schultern, die Beine und den Kreislauf. Ausserdem ist er gut für die Seele und macht enorm viel Spass.» Eine Gruppe von etwa 15 Frauen unterrichtet Kathrin Arn in einem Fitnesszentrum. «Nach dem Tanzen fühle ich mich gelöst, und alle Probleme sind für einen Moment vergessen», sagt Kathrin Arn. Sie ist ein gutes Bei-



Bewegung Orientalischer Tanz hat sich zu einer beliebten Fitnessvariante für die Frau entwickelt.

PETER GERBER

spiel dafür, dass der Orientalische Tanz sich zu einer multikulturellen Tanzform entwickelt hat. «Kennen gelernt habe ich das Bauchtanzen in Israel, erlernt in Irland und schliesslich in Zürich eine Ausbildung als Lehrerin für Orientalischen Tanz absolviert.»

Kinderworkshops

Irene Gygax oder Erini aus Langenthal – Tanzlehrerinnen legen sich gerne Künstlernamen zu – unterrichtet hauptsächlich Mädchen zwischen 7 und 17 Jahren in Bannwil. Seit die kolumbianische Sängerin Shakira ihre Musik mit lasziven Hüftschwüngen untermauert, zieht es nämlich immer mehr junges Publikum in die Orientalischen Tanzschulen. Erini ist allerdings nicht überzeugt von Shakira. «Sie gibt nicht den originalen Orientalischen Tanz wider», und ergänzt: «Für mich ist es mehr als nur ein Hobby. Durch das Tanzen kommt man in Einklang mit sich selber und kann sich besser aus-

drücken.» Erini beschreibt Bauchtanzen, wie man den Tanz umgangssprachlich nennt (siehe unten), mit einem Zitat: «Der Orientalische Tanz hat die Anmut des Balletts, die rhythmische Kraft des afrikanischen Tanzes und ein

Stück leidenschaftliche Intensität des Flamenco.» Auch die Migros Klubschule in Langendorf geht mit der Zeit und hat seit November Karen Kürschner, Yoga- und Bauchtanzlehrerin, engagiert. Sie unterrichtet 14 Frauen in

Bauchtänzerinnen sind keine Animiermädchen

Vorurteile Orientalischer Tanz sieht erotisch aus, hat aber nichts mit Sex zu tun

Bauchtanz ruft bei vielen die Vorstellung hüftschwingender, männerverschlingender Animiermädchen aus dem Rotlichtbezirk hervor. Ein ebenso weit verbreitetes Klischee ist dasjenige einer aus ihrem Glitzerkostüm herausquellenden fetten Matrone. Beides stimmt nicht. Ebenso falsch ist das Vorurteil, eine Orientalische Tänzerin dürfe nicht schlank sein. Wie bei jeder körperlichen Tätigkeit ist eine sportliche Figur von Vorteil.

Der Orientalische Tanz ist einer der ältesten Tänze im arabischen Raum. In seinen Ursprüngen verschmelzen Elemente des indischen, ägyptischen und mesopotamischen Tanzes. Charakteristisch für den klassischen Orientalischen Tanz sind isolierte Bewegungen von Becken, Brustkorb und Schultern, die sowohl in fließender Weise als auch mit scharfen Akzentuierungen ausgeführt werden. Kippen, wippen und schieben der einzelnen Körperteile bilden die

Grundbewegungen, die um die eigene Körpermitte – den Bauch – getanzt werden. Eine weitere Spezialität ist der häufige Einsatz so genannter «Shimmys». Einzelne Körperteile werden dabei durchgeschüttelt, so dass eine imposante Vibrationsbewegung entsteht. Orientalischer Tanz wird irrtümlicherweise oft als «Bauchtanz» bezeichnet. Das Wort «Bauchtanz» existiert im arabischen nicht – «Al raqs Sharqi» bedeutet: «Orientalischer Tanz». (abs)

HIER WIRD GETANZT

Das Angebot in der Region für orientalischen Tanz: Nahilas Schule für orientalischen Tanz «Alwan min al sharq», in **Gerlafingen**. Infos per Natel 079 278 61 62 oder unter www.nahila.ch
Kurse in **Solothurn** bei Gabriela Töndury, Infos per E-Mail: gtoendury@hotmail.com oder per Natel 079 400 52 11.
Karen Kürschner unterrichtet an der Migros Klubschule **Langendorf**. Infos: www.klubschule.ch
Kinderkurse bei Irene Gygax in **Bannwil**. Einmal im Monat unterrichtet sie auch Erwachsene. Infos im Netz: www.erini.ch
Kurse in **Wangen a/A** bei Kathrin Arn jeweils mittwochs; am Samstag, 28. August, findet ein Einführungs-Workshop statt. Infos per Natel 078 605 30 88. (abs)