

## Bauchtanz – fließende Bewegungen aus der Körpermitte



Der Bauchtanz kam wie so vieles aus Amerika nach Europa: 1893 führte ihn die bis dahin noch unbekannte Tänzerin «Little Egypt» an der Weltausstellung in Chicago erstmals vor. In der Zeit des ausgehenden 19. Jahrhunderts, als fast jede Frau ein Korsett trug, wurde die Entblössung des Bauches gesellschaftlich sanktioniert. Und löste einen öffentlichen Skandal aus. Die Presse echauffierte sich über die «nackten Bäuche und die schrecklichen Bewegungen» und prägte den Begriff des Bauchtanzes. So entstand in der westlichen Welt der Eindruck, orientalischer Tanz sei etwas Anrühiges. Nach und nach hat sich aber der Bauchtanz auch im Westen etabliert, steht er doch für Lebensfreude, Wohlbefinden und Weiblichkeit.

Irene Gygax, Lehrerin für orientalischen Tanz.

### Sie möchten Bauchtanz lernen?

Versuchen Sie es mit dem «Hüftdrop»! Irene «Erini» Gygax, Lehrerin für orientalischen Tanz, nennt eine typische Bewegung des Bauchtanzes. «Der Hüftdrop ist eine zackige, schnelle und isolierte Hüftbewegung, bei der die stolze, aufrechte Haltung des orientalischen Tanzes sehr gut zur Geltung kommt. Die aufrechte Haltung ist gesund für den Rücken und modelliert die Figur, was sich positiv auf das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein auswirkt.»

### Tipps für den Einstieg

#### 1. Fussstellung

Die Füße hüftbreit auseinander stellen, Knie sanft beugen und das Becken leicht nach vorne kippen, um die Wirbelsäule zu entlasten.



## 2. Armhaltung

Den rechten Arm waagrecht halten und die Schulter entspannen.

Den linken Arm nach oben strecken.

Ausgangsposition: Für den Hüftdrop zunächst das rechte Bein vor das linke stellen.

Das Gewicht liegt auf dem linken Bein.



## 3. Hüftbewegung

Die rechte Hüfte sanft seitlich nach oben ziehen und nach unten fallen lassen (to drop = englisch fallen).

Dann die Pomuskulatur und den Beckenboden anspannen. Der Oberkörper sollte möglichst regungslos bleiben.



## Weiterführende Literatur

Renate Hirschberger: «**Bauchtanz. Mit sinnlicher Bewegung zu körperlicher Harmonie**», mit Bauchtanzmusik auf CD, Südwest, 2007, ISBN 978-3-5170-8296-7, ca. Fr. 30.–

**Kurzbeschreibung:**

Das Buch zeigt in Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie diese sinnlichen Bewegungen ausgeführt werden. Die rhythmisch-fließenden Tanzübungen fördern die Beweglichkeit und sinnliche Wahrnehmung und sorgen für Lebensfreude und eine gute Figur. Begleitet werden die Übungen mit authentischer Bauchtanzmusik auf einer 60minütigen Audio-CD.

Dolphina: «**Bauchtanz – der sanfte Weg zu einem besseren Körpergefühl**».

Dorling Kindersley, 2007, ISBN 3-8310-0780-2, ca. Fr. 30.–

**Kurzbeschreibung:**

Dieses Übungsbuch ermöglicht Anfängerinnen und Fortgeschrittenen, Bauchtanz Zuhause zu erlernen. Dabei macht der sinnliche Tanz nicht nur Spass, sondern strafft auch den Körper und hält fit. Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Richtungspfeilen veranschaulichen die Ausführung der Bewegungen, die nach und nach in vollständige Tanzsequenzen integriert werden. Mit Tipps zu Kostümen und Begleitmusik zur Inszenierung von Auftritten.

*Autorin: Nadja Mühlemann,*

*Fotos: Nicole Rossier*