

## Orientalischer Tanz/Bauchtanz - Zur Stärkung der Selbstakzeptanz von Anya Naima

Begonnen hat der Bauchtanz-Boom mit dem Erlernen der üblichen Bewertungen, wie Hüftkreis, Hüftacht u.a. Dazu kamen reichlich mit Pailletten besetzte Kostüme und ein fröhliches orientalisches Lied - dessen Text kaum jemand übersetzen konnte. Das war so vor 10 Jahren. Was sich mittlerweile aus der "Orient-Szene" entwickelt hat, ist schon sehr beeindruckend. Zwei Wege zeichnen sich. Der Show-Tanz. Kleine und große Stars treten auf selbstkreierten "Bauchtanz-Shows" auf - die Tendenz geht hier zu einer Mischung aus ballettähnlicher Eleganz und oft hochqualifizierter (orientalischer) Tanztechnik. Aber immer mehr Frauen sehen den Orientalischen Tanz/Bauchtanz als Möglichkeit sich und ihren Körper zu akzeptieren und wieder spüren zu lernen. Die einfach anmutenden archaischen Bewegungen dieses Tanzes können Gefühle deutlicher machen. Der Tanz macht Mut Lust, Hingabe, Scheu, Sehnsucht nicht nur im Kopf zu belassen, sondern darzustellen und zu vertiefen. Die körperliche und geistige Haltung wird stolzer, aufgerichteter, Bewegungen werden harmonischer und respektvoller. Ein meditativer Tanz. Wenn man/frau diesen gefühlten Tanz (neben all der Technikversiertheit) auch noch anderen Menschen präsentiert - ist das Publikum oft tief berührt. Hinzu kam vor einigen Jahren die Idee, Bauchtanz als Geburtsvorbereitung anzubieten. Die bei den üblichen Geburtsvorbereitungskursen eher technisch erklärten Übungen, wie Kreisen auf dem Peziball, aufrechte Haltung und schließlich der Kontakt zum Ungeborenen - alles das ist im Bauchtanz vereint. Nachforschungen ergaben, daß Bauchtanz in seinen Ursprungsländern auch so etwas wie ein Geburtstanz war: Die rhythmischen Bewegungen beschleunigen die Eröffnungsphase, die aufrechte Haltung unterstützt die Wehen. Warum sollen unsere Frauen sich nicht etwas von diesem weiblichen Wesen und Körperbewußtsein zurückerobern? Es geht hier primär darum Gefühle statt Techniken zu vermitteln. Sicherheit und Vertrauen in

den eigenen Körper bei der Entbindung zurückzuerlangen. Die schönste Erfahrung für Schwangere: Die Babys freuen sich über die ungewohnte Bewegung, sie rühren sich - oder schlafen wohligh ein. Schließlich ist das Becken der Mutter die erste Wiege. Sie genießen die Massage und die sanfte Schaukel, wenn die Bäuche kreisen und wippen. Nähe, die auch die schwangeren Frauen ganz in sich gekehrt auskosten! Anya Naima, Bauchtänzerin und Yogalehrerin aus Berlin ist vor wenigen Monaten nach Bremen gezogen und wird hier ihre bereits langjährig gewonnene Lehrerfahrung den Bremer Frauen anbieten.

**KSG Bremen,  
Mai 1999**