

Im Bann von kreisenden Bewegungen

Bauchtanzen hat ganzheitliche positive Auswirkungen auf den weiblichen Körper.

LEBENSGEFÜHL. Er ist der Ausdruck eines Lebensgefühls. Eine Momentaufnahme des Befindens. Wild oder zaghaft. Streichend oder stampfend. Tiefgründig und berauschend. Der Bauchtanz zieht immer mehr Frauen in ihren Bann. Sie finden in den kreisenden Bewegungen von Becken, Po, Bauch und von Armen und Beinen ihr Lebensgefühl. Sie tanzen ihren Tanz, ihren Rhythmus, ihr Lebensgefühl – nach dem Motto „Tanza tuat guat“. Hildegard Winkler steht für „Tanza tuat guat“. Sie verbreitet diese Einstellung und begeistert derzeit mit ihrem gleichnamigen Bauchtanz-Kurs in Bludenz.

Traditionelle Kunstform

Vier Frauen stehen im Kreis. „Findet euren sicheren Stand, haltet den Kontakt mit dem Boden, die Knie nicht durchstrecken“, weist die diplomierte Tanz- und Ausdruckstherapeutin zum hüftbreiten Stehen an. Orientalische Klänge erfüllen den Raum. Langsam beginnen die Kursteilnehmerinnen ihre Hüften, Pos und Becken zu kreisen. Die Hände liegen entspannt auf dem Bauch. „Das Becken ist das Zent-

rum“, erläutert Hildegard Winkler das Grundprinzip des orientalischen Tanzes. Jener Art von Tänzen, die im östlichen Kulturbereich ihren Ursprung hat. „Mit dem Klischee hüftschwingender, entblößter Damen im Glitzerkostüm hat der orientalische Tanz nichts an sich. Vielmehr stellt er eine anspruchsvolle Kunstform mit langer Tradition dar“, betont Winkler. Eine Kunstform, die aufgrund der ganzheitlichen positiven Auswirkungen auf den weiblichen Körper auch in den westlichen Breitengraden immer mehr Zuspruch findet.

Gesteigertes Lebensgefühl

Die Rhythmen der orientalischen Flöten und Trommeln werden schneller; die Tänze der vier

„Ein geschützter Rahmen gewährt Respekt und gibt Vertrauen.“

HILDEGARD WINKLER



Frauen intensiver, der Klang der Münzen an den Bauchtanzgürteln wirkt erfüllender. Die Arme und Hände beginnen Kreise zu ziehen – abgehoben von den Bewegungen des Beckens. „Ein wesentliches Kennzeichen des orientalischen Tanzes sind die



Der Kreis steht im Mittelpunkt des orientalischen Tanzes.

FOTOS: HP

isolierten Bewegungen der einzelnen Körperteile“, erläutert die Tanztherapeutin und spricht dabei vom positiven Einfluss auf das Kognitions- und Koordinationsvermögen im Alltag. Gestärkt wird zudem die Beweglichkeit von Körper und Geist. „Die Tänzerinnen lernen neue Qualitäten der Wahrnehmung. Im intensiven Tanz können sie ihre eingeschriebene Lebensgeschichte erleben und diese besser verstehen“, beschreibt Winkler die Zugewinne durch die harmonischen Bewegungen. „Auch und insbesondere“, betont die versierte Ausdruckstherapeutin, „wird das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche gestärkt, wacher und klarer.“

Geschützter Rahmen

Wichtig ist ein geschützter Rahmen. Denn im Tanz sollen die Kursteilnehmerinnen vor allem auch das „sich Öffnen“ lernen und verstehen. „Aus diesen individuellen Situationen und Bedürfnissen“, so Winkler, „entsteht bei jeder Frau ihr eigener Tanz. Bei manchen ein

zaghafter, in sich gerichteter, bei anderen ein temperamentvoller, ausdrucksstarker.“ Gerade diese Art zu tanzen und zu improvisieren, fasziniert die Teilnehmerinnen. Roswitha Neyer beispielsweise entdeckte diesen durch ihre Rückenschmerzen. „Die weichen, fließenden und wiegenden Bewegungen taten und tun mir gut“, erzählt die 53-Jährige. „Ich horche in mich hinein und spüre, was ich will und ich mir zumuten kann.“ Seit 15 Jahren. Erst kürzlich fand hingegen Silvia Compjoly zu den Vorzügen des orientalischen Tanzes. Vergangenen Herbst besuchte die 67-Jährige ihren

ersten Kurs und entdeckte dabei ihre Alternative, ihre Möglichkeit der Bewegung und der Meditation. „Der Bauchtanz bietet mir beides gleichzeitig. Mein Selbstbewusstsein als Frau ist heute ein anderes“, schwärmt die Bludnerin.

Äußeres im Hintergrund

Das gesteigerte Körpergefühl, das sich ohne akrobatische Übungen einstellt, schätzen die Tänzerinnen besonders. Äußerlichkeiten wie Figur und Alter treten in den Hintergrund. Sie tanzen ihren Tanz.

➔ Weitere Infos unter www.tanztherapie-vorarlberg.at



Ein Schleier unterstreicht die fließenden Bewegungen.



Der Gürtel verleiht den Bewegungen auch Individualität.



Hildegard Winkler steht für Tanzen als Therapie.