



Orientalischer Tanz als Weg zum weiblichen Körperbewusstsein und Ganz-Frau-Sein

von Bella Steudel

Als ich 1996 das erste Mal mit dem Bauchtanz/Orientalischen Tanz in Berührung kam, war meine Motivation sowohl Neugierde als auch das Bedürfnis tanzen zu können, ohne hierfür einen Partner zu brauchen. Und weil ich schon mein ganzes Leben lang gern tanzte, war das für mich die perfekte Lösung! Ich wusste damals noch nicht, dass ich 2004 meine eigene Tanzschule in Chemnitz gründen, meinen „männlichen“ Job als Elektroingenieurin an den Nagel hängen, selbstständig als Tanzlehrerin arbeiten und schließlich eine spirituelle Messe für Frauen „Bella Vita“ veranstalten würde.

Mein Weg der Selbsterfahrung und -findung öffnete mir ganz neue Welten. Es war der Weg mit und durch meinen Körper und meine Seele. Ich entdeckte meine Weiblichkeit neu, lernte meinen Körper so anzunehmen und zu lieben, wie er ist, mit all seinen Unperfektheiten, lernte ihn geschmeidig und harmonisch zu bewegen und schließlich zu heilen. Ich entdeckte dabei, dass der Bauchtanz mich zum Zentrum und Quelle meiner weiblichen Kraft führte, zum Becken, aus dem wir Frauen Kinder zur Welt bringen und in dem bei vielen von uns Blockaden und Komplexe aufgrund von kulturellen und religiösen Konditionierungen sitzen.

Ich habe mich auf den weiblich-natürlichen Weg meines Körpers eingelassen und seine bewussteinserweiternde Kraft auf allen Ebenen erfahren dürfen. Mit Beckenbewegungen wird die im Wurzel- und Sakralchakra schlummernde Kundalinienergie aktiviert, welche die Schlangenkraft bis zum Scheitelchakra lustvoll aufsteigen lässt, uns Frauen heilt und zur Ganzheit führt. Dabei schließen wir uns wieder an unsere Quelle an und verbinden uns mit unserer weiblichen Spiritualität.

Ich erfuhr, dass der Bauchtanz bereits in prähistorischen Zeiten in Nordafrika als Fruchtbarkeitsritual und als eine Art Geburtstanz entstand. Die Schwangere tanzte mit mehreren Frauen der Sippe zusammen. Die schönen sanften Schwingungen des Beckens waren die natürlichen Bewegungen von Wehen und Geburt. Das zu erwartende Baby wurde wörtlich auf die Welt getanzt. Die Geburt fand oftmals während des Tanzes und im Stehen oder in der Hocke statt. Dieses Geburtsritual bzw. Tanz wird auch noch heute in Nordafrika praktiziert. In meiner Tätigkeit als Lehrerin habe ich viele Frauen bei der Schwangerschaft begleiten dürfen und entdeckte, dass Bauchtanz als moderne Geburtsvorbereitung eine wohltuende Wirkung für Mutter und Kind ausübt.

Im Matriarchat entwickelte sich der Bauchtanz weiter zum sakralen Tempeltanz der Göttinnenverehrungen, wo Sinnlichkeit und Spiritualität nicht getrennt waren, und die Frau in ihrem individuellen Ausdruck die Rückverbindung mit der Großen Göttin tanzend feierte. Mit dem Übergang zum Patriarchat und der Entwicklung der Religi-

onen wie Christentum und Islam, die Körperlichkeit und sinnliche Bewegungen ablehnten, war der Tanz im Orient nur im Haus und allein unter Frauen möglich. In dieser Zeit entwickelte sich der Berufsstand der Bauchtänzerinnen, die der Unterhaltung bei den großen Festen dienten. Sie kamen überwiegend aus dem einfachen Volk oder waren Zigeunerinnen, wurden für ihre Kunst entlohnt, jedoch nicht als angesehene Frauen beachtet.

Erst die sexuelle Emanzipation und Hippie-Bewegung Ende der 60er Jahre brach mit alten Konventionen. In dieser Zeit kam der Orientalische Tanz – Belly Dance genannt – in den USA in Mode. Schließlich entflammte ein wahrer Bauchtanzboom, der in den 80er Jahren nach Europa überschwappte. Leider wird in unserer Kultur dieser Tanz durch die Gesellschaft oftmals zum „Anmachtanz“ mit erotisch-sexuellem Charakter degradiert.

Der Bauchtanz ist aber viel mehr. Es ist nicht nur eine Orientalische Tanzkunst entstanden. Der Tanz ermöglicht jeder Frau ihre tiefen Gefühle zum Ausdruck zu bringen, schenkt Vitalität und Gesundheit, Selbstbewusstsein und Kraft und ist nebenbei auch ein hervorragendes weibliches Körpertraining. Als ursprünglicher Ritual-Tanz ist der Bauchtanz ein Stück alter Frauenkultur, der unsere westliche Kultur bereichert.

Heide Marie Heimhard schreibt im Artikel „Orientalischer Tanz als weiblicher Heilungsweg“: „Dieser uralte Tanz ist nicht nur eine besondere Kunstform, sondern auch ein spezifisch weiblicher Weg der Heilung und Transformation. Er wirkt auf allen Ebenen des Frau-Seins, er weckt und verkörpert Stärke, Würde und Leidenschaftlichkeit genauso wie Hingabe, Anmut und Leichtigkeit. Im Kreis der Frauen getanzt, entsteht ein Kraftfeld, in dem die weibliche Energie bejaht und potenziert wird. Hierin besteht seine besondere Anziehungskraft: die Freude am eigenen Körper, an den vielen Facetten von Weiblichkeit zu entdecken, auszudrücken und in der Verbundenheit mit anderen Frauen zu teilen und zu feiern.“ (Prisma – München, Ausgabe 5/2005).

Mit meiner Tanzschule und Frauenmesse „Bella Vita“, die am 15.03.14 zum 6. Mal in Chemnitz stattfindet, inspiriere ich die Frauen, ihre weiblichen Wurzeln, den Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Körper, zur ureigenen Kraft aus dem Becken und Herzen zu finden, eigene Erotik, Sinnlichkeit, weibliche Sexualität und Spiritualität neu zu entdecken, zu heilen und bewusst zu leben.



Bella Steudel ist Tanzlehrerin für Orientalischen und Hawaiianischen Tanz und Veranstalterin der Frauenmesse „Bella Vita“ in Chemnitz, www.bella-kalima.de

Beitrag für die Zeitschrift "einfach JA" Ausgabe Feb/März 2014 zum Titelthema "Im Körper bewusst sein" www.einfach-JA.de gesamte Ausgabe: http://issuu.com/einfachja/docs/febmaerz2014_im-koerper-bewusst-sei