

# Orientalischer Tanz als Gesundheits- und Präventionssport für sich entdecken!

Durch seine spezifische Tanztechnik und die detaillierte Bewegungslehre aus „1001 Bewegungsmöglichkeiten“ stellt der Orientalische Tanz eine geradezu ideale Verbindung zwischen einer gesundheitsorientierten sportlichen Aktivität und der Einbeziehung von künstlerisch-kreativen Aspekten dar. Besonders von Frauen jeden Alters wird diese urweibliche Tanzform als seltenes Singletanzangebot sehr geschätzt, bietet sie doch so viele Bewegungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung des jeweiligen Leistungsvermögens. Zudem muss man nicht über Modellmaße verfügen und auch das hartnäckige Gerücht, dass im Orient alle Tänzerinnen dick oder füllig sein müssten, ist natürlich ebenso Nonsense. Einer der Vorteile liegt aber sicher in der Sport- und Präventionsförderung für Ältere. Im Orient sind es oft die lebensälteren Tänzerinnen, welche erfolgreich unterrichten und sogar noch im fortgeschrittenen Alter für hochrangige Veranstaltungen engagiert werden. Gerade sie sind nämlich in der Lage, eine natürliche Weiblichkeit, Lebenserfahrung und Ausstrahlung darzubieten, da akrobatisches Tanzen weniger gefragt und auch nicht erforderlich ist. Bei dem hierzulande oft bestehenden Wahn nach dem „ewigen Jungsein“ sollten wir uns durchaus eine Scheibe von dieser Lebenseinstellung abschneiden.

Zu den allgemeinen gesundheitlichen Fitnessaspekten des Orientalischen Tanzes gehören z.B. die Kreislaufaktivierung in unterschiedlichen Pulsfrequenzbereichen (je nach Intensität der ausgeführten Tanzbewegungen), die Mobilisierung der Gelenke und damit der Erhalt oder Ausbau der Bewegungsfähigkeit und schließlich das kontrollierte Beckenbodentraining, welches der Haltungsstabilität dient. Die Füße und Zehen werden zudem auch nicht in festen Turnschuhen in ihrer Bewegung eingeengt, sondern agieren in flexiblen Tanzschlappchen, was ganz nebenbei ein propriozeptives Training und im Weiteren auch eine effektive Sturzprophylaxe darstellt. Der Zugewinn an Körperwahrnehmung und die Harmonisierung der Bewegungsabläufe tragen sowohl äußerlich als auch innerlich zur Haltungsaufriechung bei. Tanzkursteilnehmerinnen berichten immer wieder, dass Sie durch den Orientalischen Tanz mehr Selbstvertrauen erlangt hätten und sich nach dem Kurs immer rundum wohl fühlten. Neben Tanztechnik erlernen die Frauen auch Improvisationsfähigkeit im Tanz und können ihr eigenes Bewegungsvermögen ausprobieren. Dies trägt dem künstlerischen und kreativen Aspekt des Orientalischen Tanzes Rechnung. Zudem bewegen sich Frauen unter sich mit viel mehr Spaß und viel unbefangener, als unter der männlichen Führung im Tanz oder deren Dominanz im Leben.

Die Aufnahme des OT in die Tanzsportfamilie hat im Übrigen wesentlich zur Imageverbesserung des OT beigetragen, der vormals meist nur abfällig als Bauchtanz aus dem Tingle-Tangle Schmuddelmilieu angesehen wurde. Gelegentlich wird OT noch immer fälschlich als Bauchtanz bezeichnet. Eigenartig, denn andere Tänze werden auch nicht einfach nur mit „Bein- oder Fußtanz“ beschrieben. Der Begriff Bauchtanz ist ohnehin eine unpassende Umschreibung für die Tanzvielfalt und den Tanzschatz des Ostens. Der Bauch spielt nämlich nur eine untergeordnete Rolle bei der Bewegungsinitiierung, die meisten dem OT eigenen Bewegungen entstehen ganz woanders und sind nur als sichtbare Folge in der Körpermitte - Bauch - zu sehen. Wer es einmal ausprobiert hat, wird dies schnell am eigenen Körper erfahren. Deshalb haben frühere Reisende (meist Männer) aus dem Okzident lediglich diesen - damals noch meist unbedeckten - Bauch gesehen und auf Deutsch, Englisch oder Französisch einfach mit Bauchtanz, bellydance oder dance du ventre übersetzt. So hat sich dieser Begriff leider im Westen ohne weitere kritische Hinterfragung eingebürgert. Ein Orientaler würde allerdings niemals den Bauch - ein mit so viel lebensspendender Wertschätzung beachtetes Körperteil - derart direkt und abwertend ansprechen. Im Orient wird deshalb vom raks sharki oder raks baladi, dem Tanz des Ostens bzw. des Volkes gesprochen und er gilt unter Kennern und Schätzern als ein wahrer Tanz- und Bewegungsschatz. Der Begriff Orientalischer Tanz stellt aber vielmehr eine Zusammenfassung der Tanzvielfalt des nahen und mittleren Orients dar, die in ihrer räumlichen und folkloristischen Ausdehnung den Tänzen des Okzidents im großen Maße überlegen ist. Je nach Land und Region kommen unterschiedliche langsame sowie dynamische Taktmaße und Rhythmen zum Einsatz, genauso wie spezielle Instrumente und vielfältige Harmonien, die für europäische Ohren anfänglich vielleicht etwas ungewöhnlich klingen. Auch unterschiedliche Bekleidung, welche übrigens meist nicht bauchfrei ist (und auch nicht sein darf) sowie viele abwechslungsreiche Tanzaccessoires, wie Schleier, Stöcke, Zimbeln, Säbel, Körbe, Leuchter finden Verwendung.

Um die Orientalischen Tanz- und Lebenskultur fachkompetent und respektvoll im Tanzunterricht zu vermitteln, sind besondere Qualifikationen an die Lehrkräfte zu stellen. Heute kann man Orientalischen Tanz in Deutschland jedenfalls als fachlich anerkannte und gesundheitsorientierte Tanzsportart mit einheitlichem Qualitätsstandard innerhalb und auch außerhalb des Sportverbandswesens einstufen. So bildete der Deutsche Tanzsportverband - als zuständiger Spitzenverband im Deutschen Olympischen Sportbund - seit dem Jahre 2004 bereits rund 70 lizenzierte Trainerinnen aus dem gesamten Bundesgebiet unter einheitlichen Qualitätsgesichtspunkten in dieser besonderen Tanzform aus. Dies sorgt auch für eine qualifizierte Vermittlung der besonderen Tanztechnik unter den Aspekten des gesundheitsorientierten Tanzens. Tanzinteressierte Frauen, die nach einem Kursangebot suchen, sollten deshalb neben den Teilnahmegebühren vor allem auf die nachgewiesene Qualifikation der Kursleitung achten, da sich hier schnell die Spreu vom Weizen trennen lässt. Wie auch andere Sportarten ist der Orientalische Tanz auch nicht vor Verletzungsrisiken gefeit. Neben den speziellen Kenntnissen der Orientalischen Tanztechnik, Musiktheorie und Tanzstile erfordert dies von der Kursleitung im Besonderen auch Fachverständnis für eine funktionelle Bewegungs- und Trainingslehre und gesicherte Kenntnisse in Anatomie und Physiologie. Knieverletzungen sind z.B. besonders häufig auf unsachgemäße Anleitung oder auf fehlerhaft ausgeführte Tanztechnik zurückzuführen. Alle Informationen zu Orientalischen Tanz in Deutschland erhalten Sie bei der Beauftragten für Orientalischen Tanz im Deutschen Tanzsportverband, Frau Shalimar E. Möhler, im Internet unter [www.trainer-ot.de](http://www.trainer-ot.de).