



BAUCHTANZ

Fitness ganz auf Orientalisch

Beim Bauchtanz ist viel von Sinnlichkeit und orientalischem Zauber die Rede. Doch Bauchtanz ist mehr, er hat nämlich viele wohltuende Effekte. „Bauchtanz ist gesundheitsfördernd und Balsam für Körper, Geist und Seele“, sagt Joanna Kronenberg, die in Bietigheim-Bissingen ein Tanzatelier betreibt.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Zur ausgebildeten Lehrerin für orientalischen Tanz, die auch Kurse an der Volkshochschule gibt (www.joanna-bauch-tanz.de), kommen regelmäßig Teilnehmerinnen, um beispielsweise die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren. Oft geschieht das sogar auf Anraten eines Arztes. Denn mit Bauchtanz kann man hier viel erreichen. Der aus Bindegewebe und Muskeln bestehende Beckenboden hat dabei drei Hauptfunktionen: Das Anspannen ist wichtig zur Sicherung der Kontinenz, die Beckenbodenmuskulatur unterstützt den unteren Teil der Harnröhre

sowie die Schließmuskeln von Blase und Anus. Die Muskulatur braucht aber auch Entspannung, beispielsweise beim Wasserlassen, und reflektorisch gegenhalten muss der Beckenboden beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen oder dem Tragen schwerer Lasten. Um das alles leisten zu können, muss der Beckenboden gut trainiert sein.

Geburten können bei der Frau die Muskulatur schwächen, was schließlich zu Senkungen von Gebärmutter oder Blase führen kann. Auch Übergewicht oder schlechte Haltung können zu Problemen mit dem Beckenboden führen. Was geschieht nun beim Bauchtanz? Laut Joanna

Kronenberg sind gerade die Hüftbewegungen, also das Bauchkippen und -kreisen gut für den Beckenboden. Mit dem Bauchtanz werden aber auch die Wirbelsäule mobilisiert sowie Rücken und Schultern gestärkt. Das geschieht mit den isolierten Bewegungen, die vor allem beim sogenannten „Shimmy“ zum Ausdruck kommen. Es handelt sich hier um das rhythmische Zittern der Hüften oder anderer Körperteile. „Das bringt den ganzen Körper in Schwung und Energie kann wieder fließen“, sagt Joanna Kronenberg. Das Kippen, Kreisen oder Schieben des Brustkorbes und das Schulterzucken seien gut für den Rücken

und außerdem ideal zur Kräftigung sowie Dehnung.

Gerade für Frauen, die sich wenig für das normale Rückentraining begeistern können und sich stattdessen lieber nach Musik bewegen wollen, sei der Bauchtanz geeignet. Joanna Kronenberg nennt auch noch die entspannende Wirkung, die den Teilnehmerinnen immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Der orientalische Tanz sei grundsätzlich für Frauen jeden Alters geeignet. Ob mollig oder schlank, ob untrainiert oder sportlich aktiv, das alles spiele keine Rolle. Nur eines sollte vorhanden sein: die Bereitschaft und Offenheit, sich der orientalischen Musik

hinzugeben, Emotionen zuzulassen und locker zu werden. Dann lösen sich Blockaden und die Bewegungen werden weicher, das Körpergefühl verbessert sich. Und wenn sich auch die Seele öffnet, dann erreicht der Tanz seine ganzheitliche Wirkung. Wer sich auf diese Magie einlassen will, braucht laut Joanna Kronenberg lediglich eng anliegende Trainingskleidung, damit die Trainerin sehen kann, ob die Bewegungen auch richtig ausgeführt werden. Joanna Kronenberg erlebt aber immer wieder, wie aus Interesse Begeisterung und schließlich tänzerischer Ehrgeiz in orientalischen Kostümen wird.