

ORIENTALISCHER TANZ UND BECKENBODEN –

noch mehr Arbeit oder grössere Freude?

Wir Frauen und unser Beckenboden ist in den letzten Jahren von seinem Tabu grossenteils befreit worden – Göttin sei Dank! Wir dürfen darüber reden, besuchen Kurse, versuchen auch da, jung und fit zu sein oder zu bleiben – und sind überzeugt: ohne Fleiss kein Preis. Das hat alles seine Richtigkeit.

Ein etwas anderer Ansatz ist es, die Beckenbewegungen des Orientalischen Tanzes zu üben – und so „wie nebenbei“ auch die Muskeln des Beckenbodens in Bewegung zu bringen. Nicht verkrampft noch besser sein wollen, sondern lustvolles Tanzen ist dabei die Zauberformel – für unseren ganzen Körper, für den Beckenboden und für unsere Seele und unseren Geist!

Die meisten Frauen mit Beckenboden-Problemen, mit Harn-Inkontinenz, Gebärmutter-Senkung, lustloser Sexualität usw. leiden erfahrungsgemäss nicht unbedingt an einem zu schwachen Beckenboden. Vielmehr hat das Leben und unsere Gesellschaft seine Spuren in unseren Becken als Verkrampfung oder Blockaden hinterlassen. Das kann durchaus auch schon in sehr jungen Jahren der Fall sein! Wenn eine Frau dann mit den Beschwerden zum Arzt geht und er den berühmten Test mit dem Zusammenkneifen der Vaginal-Muskulatur macht, geht gar nichts – weil ein bis zum äussersten angespannter Muskel sich nicht noch mehr zusammenziehen kann. Oft wird dann ein Beckenbodentraining empfohlen.

Unser Ziel ist es, die Muskeln des Beckenbodens (wie auch alle anderen Muskeln in unserem Körper) wieder elastisch zu machen oder die Elastizität zu erhalten. Das heisst, die Muskeln müssen je nach Anforderung sich anspannen können oder eben loslassen – was genau so wichtig ist und oft sehr viel schwieriger wieder zu lernen: Zum Beispiel beim Urin lassen, während der Geburt, in der Sexualität, um nur die wichtigsten zu nennen. Orientalische Beckenbewegungen sind überhaupt nicht möglich ohne einen funktionierenden Beckenboden – er MUSS arbeiten und er tut es gerne! Die weichen oder auch akzentuierten Bewegungen in Verbindung mit der Musik sind entspannend und wohltuend. So fällt es leichter, die Anspannung im Beckenraum langsam immer mehr zu lösen. Und gleichzeitig ist der Beckenboden gefordert, äusserst differenzierte Bewegungen mitzumachen. Dies geschieht auch, wenn wir es nicht wissen oder nicht daran denken. Und für die differenzierte Wahrnehmung darfst du dir genug Zeit lassen!

In einem Interview mit einer ägyptischen Tänzerin wurde wieder einmal die Frage gestellt: „Können denn westliche Frauen überhaupt authentisch orientalisches tanzen?“ Und ihre Antwort war: „Ja, aber der grosse Unterschied ist, dass orientalische Frauen ihre Beckenbodenmuskeln bewusst einsetzen im Tanzen!“

Versuche es doch einmal selber! Wie fühlt es sich an, wenn du die bekannten Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes ausführst, z.B. Hüftkreise, Achten, Schlaufen, Body waves – und dabei den Beckenboden aktiv anspannst und wieder loslässt? Wo unterstützt es deine Bewegungen und wo macht es nicht viel Sinn? Spürst du, wie intensiv er arbeitet – und wie sich die Bewegungsqualität verändert? Die Bewegungen werden dadurch „intensiver, innerlicher“ und ja: auch erotischer! Und wie ist das bei den akzentuierten Bewegungen? Beim Schieben seitwärts versuchst du, einseitig den Beckenboden anzuspannen und dadurch den Stopp zu intensivieren. Oder zum Beispiel bei den Hüftdrops: Du kannst dir vorstellen, dein Beckenboden sei ein elastisches Netz, das bei der Bewegung mitfedert. Und was geschieht bei den Shimmies?

Wenn wir den Beckenboden so einsetzen, werden uns auch die Hüftgelenke, Knie, Füsse und der Rücken dankbar sein – ihre Belastung wird dadurch sehr viel kleiner. Und unsere Freude am Tanzen und am Frausein noch grösser!

Quellen: -„Die innere Kraft der Frau – Beckenboden und Bauchtanz“ von Gaby Mardshana Oeftering, ISBN: 3-9808765-2-7 (sehr differenzierte Beschreibung einzelner Bewegungen und der dabei beanspruchten Beckenbodenmuskulatur) und weitere Bücher zum Thema Beckenboden

-Beckenbodenarbeit nach Karin Bischoff, BGB Schweiz

-eigene jahrelange Erfahrung mit Orientalischem Tanz und Beckenbodenarbeit

Sylvia Seifert, Februar 2010