

Eine Reise in deinen Körper

Orientalischer Tanz

Meine Gedanken beschäftigen sich mehrmals am Tag mit meiner Konfektionsgröße und wie ich aussehe – das wird doch wohl nicht noch mehr werden?

Da sich Ernährung und Bewegung immer paaren – so sagt man – bin ich nur damit beschäftigt meine Schokoriegel zu zählen – so meint man, wenn man mich sieht. Ich bin deswegen auch stets auf der Suche nach neuen Bewegungsformen. Es muss auch etwas sein, was mein sportliches Durchhaltevermögen aktiviert.

Bei meiner Suche bin ich September 2006 auf einen Bauchtanzkurs gestoßen. Die Beschreibung dieses Kurses hat mich so fasziniert, dass ich sofort meine Anmeldung ausgefüllt und abgegeben habe. Diese Bewegungsart geht mir seitdem nicht mehr aus dem Kopf und der Text ist zutreffend: „Der orientalische Bauchtanz erfasst meine gesamten Körperteile. Er fördert die Einheit von Körper, Geist und Seele, bringt Spaß und ist auch noch gesund. Diese Bewegungen entstehen aus dem Zentrum meines Körpers und wirken sich positiv auf meine Haltung, Gang und mein Körpergefühl aus. Dieser Tanz ist mehr als Gymnastik und Fitnessprogramm und auch Menschen mit wenig Ausdauer haben Freude an den tänzerischen Bewegungen, dass sich der Bauch mit Spaß bewegen lässt.“

Ich habe es probiert und will es heute auch wieder haben. Ich liebe es zu tanzen. Musik, Gesang und Tanz bringen mein Gemüt in Hochform. Dabei empfinde ich positive Energie, ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit. Und, noch etwas... auf diverse körperliche Symptome wirken diese Elemente bei mir wie eine Droge.

Im Dezember 2006 beendete ich meinen ersten Kurs. Ich beherrschte die Technik und konnte eine kleine Choreographie tanzen.

Ja, wer mal ein Meister werden will...üben, üben, üben und lernen seinen Kopf, die Arme, die Beine, den Bauch und auch die Füße zu koordinieren.

Für einen Moment seine Gefühle mit jedem Teil seines Körpers auszudrücken und sich in eine andere Welt zu versetzen, das ist pure Lebensenergie.