

erstellt am: 03.06.2009

URL: www.rp-online.de/public/article/duesseldorf-stadt/715708/Der-fast-perfekte-Hueftschwung.html

Bauchtanz mit Babybauch

Der fast perfekte Hüftschwung

VON ANANDA MILZ - zuletzt aktualisiert: 03.06.2009 - 08:03

Düsseldorf (RP) Beckenboden trainieren, Hüften lockern, Kreislauf stärken – vier Schwangere bereiten sich auf ungewöhnliche Weise auf die Geburt ihres Kindes vor. Einmal in der Woche üben sie Bauchtanz mit Soraya.

Auch wenn am perfekten Hüftschwung vielleicht noch etwas gefeilt werden muss – in der ersten Stunde ist das längst keine Schande. Zumal es mit das schwierigste am Bauchtanz sein soll. Immerhin entführt das Klimpern der kleinen goldenen Münzen an den Hüfttüchern schon jetzt in das Reich von 1001 Nacht, während die Tanzschülerinnen mit weichen, runden Bewegungen ihre Hüften kreisen lassen.

Frauen erleben ihre Weiblichkeit

Außerdem geht es auch mehr ums Gespür für die Sache: "Wie tanzt es sich, wenn da noch etwas Kleines im Bauch ist? Wie fühlt sich das an?", fragt Kursleiterin Sonja Teske, auch Bauchtänzerin Soraya genannt. Denn das Besondere an ihrem Kursus: Alle Teilnehmerin trainieren nicht allein, sondern mit Baby im Bauch. Für Annika Schröder ist es eine Schwangerschaftsvorbereitung der anderen Art. "Bei meinem zweiten Kind wollte ich mal etwas Neues ausprobieren. Und nicht nur die ganze Zeit das Hecheln üben", sagt die 31-Jährige. Sie bewegt sich mit Spaß und Freude und spielerisch den eigenen Körper und das Baby spüren – das ist der Grund, warum sie sich als Schwangere zum Bauchtanz angemeldet hat.

Wie auch die anderen drei Teilnehmerinnen ist Schröder im zweiten Drittel ihrer Schwangerschaft – in den kommenden zwei Monaten werden sie sich einmal pro Woche mit Bauchtänzerin Soraya bei Baby Kochs an der Breite Straße treffen. Dabei lernen sie nicht nur, ihre Bäuche auf anmutige Weise zu bewegen, sondern sie werden sie auch gegenseitig wachsen sehen. Soraya weiß selbst, wie sich das Tanzen mit dickem Bauch anfühlt. "Mit meinem Sohn Leonard stand ich noch bis zum sechsten Monat auf der Bühne."

Eine Erfahrung, die sie auf die Idee gebracht hat, einen Kursus nur für werdende Mütter anzubieten. "Durch den Bauchtanz erleben sich Frauen viel stärker in ihrer Weiblichkeit und vertrauen mehr auf die Kraft ihres Körpers", erklärt Soraya. Durch die Tanzelemente werde die während der Schwangerschaft beanspruchte Muskulatur im Oberschenkel- und im Beckenbereich besonders trainiert, zudem der Kreislauf gestärkt.

Ein wichtiger Aspekt sei aber auch der Spaß an der Sache. Und der ist den schwangeren Frauen schon in der ersten Stunde anzusehen. Zum Schleiertanz mit zarten Stoffen, die die Frauen zwischen ihrer Fingerspitzen halten, gibt es auch die passenden orientalischen Rhythmen aus den Boxen. Zwischendurch wird auch mal der Bauch gehalten, der ja schon etwas größer ist – weswegen auch das Hüfttuch etwas tiefer sitzt als es sonst sitzen würde.

"Es ist schon eine sehr sinnliche Erfahrung, sich so mit dem Baby zusammen zu bewegen. Aber man ist schon ein wenig vorsichtiger als sonst", sagt Gundula Urland (39). Dazu merkt auch Soraya an, dass zu schnelle Wackel-Bewegungen aus dem Becken heraus auf jeden Fall vermieden werden sollten. "Dann wird den Kleinen nämlich schlecht. Die erste Wiege für unser Baby, die kaufen wir nicht im Laden, sie ist unser Körper", sagt die Bauchtänzerin.

© RP ONLINE GmbH 1995 - 2009

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der RP ONLINE GmbH

Artikel, Bilder, Services, Adressen

► SUCHEN

powered by 