

# Orientalischer Tanz

## Lebenselixiere aus dem Orient

**Was ist Orientalischer Tanz?** Der Orientalische Tanz hat bereits eine sehr lange Geschichte und bietet den Hauch der geheimnisvollen Kultur mit Turban und Schleier. Seine Ursprünge liegen in Ägypten und Mesopotamien. Zu uns in die westliche Welt kam der Tanz wie vieles heutzutage aus Amerika (in den 80er Jahren).

Bauchtanz ist sinnlich, fantasievoll, erotisch und geheimnisvoll. Es gibt keine Vorgaben für bestimmte Schrittfolgen, denn im Ursprung ist er ein Improvisationstanz. Es gibt so verschiedenen Richtungen, Stile und Interpretationen, wie es Charaktere und Temperamente gibt.

**Was bewirkt Orientalischer Tanz?** Dreh- und Angelpunkt aller Übungen ist das Becken. Die Bewegungen sind fließend. Dabei kommt die gesamte Bauchmuskulatur zum Einsatz.

Das ist sehr effizient, um Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, die Wirbelsäule zu entlasten und durch die Drehbewegungen die Taille in Top-Form zu bringen. Der eigentliche Schwerpunkt liegt aber im Ausdruck. Dazu gehören Bauchgefühl, eine aufrechte Haltung und sinnliche Bewegungen.

Ideal für alle, die gern tanzen und sich die Zeit zum Üben nehmen wollen. Mitbringen kann man ein Tuch für die Hüfte (wer will) und leichte Schuhe (barfuss geht es auch).

**Wann: Samstag, den 20.2.10  
17.30 -19.00 Uhr**

**Wer: Zoraya Abdel-Karim Lopez,  
Tanzpädagogin**

