

Bauchtanz für werdende Mütter

Wiege dein Kind schon vor der Geburt zu sanften Rhythmen. Fit für die Geburt durch den

„TANZ AUS DEM BAUCH HERAUS“



Foto: Isabella van Kooi

Warum Bauchtanz für werdende Mütter?

Ursprünglich als Geburts- und Initiationsritus getanzt, ist der Bauchtanz die natürlichste Form der Bewegung vor, während und nach der Geburt. Becken- und Hüftkreise, schlängelnde Bewegungen, zarte Shimmys (das rhythmische Zittern) – das alles sind Bewegungsmuster, die bis zur Geburt möglich sind und teilweise auch in den Wehenpausen geburtsfördernd eingesetzt werden können. Das Becken – die erste Wiege des Kindes – wird durch die Mobilisierung beweglicher, entspannter und bereit für die Geburt.

Die Bauch- und Rückenmuskulatur werden durch das Tanzen gestärkt; ebenso die Beinmuskeln. Die schöne Tanzhaltung ist gleichzeitig ein gutes Haltungstraining. Neben den Muskeln wird auch der Kreislauf durch das Ganzkörpertraining angeregt.

Abgerundet mit Entspannungs- und Meditationsübungen, ist der Bauchtanzkurs für werdende Mütter die ideale Ergänzung zur Geburtsvorbereitung (ersetzt jedoch nicht einen Geburtsvorbereitungskurs!).

Beim Bauchtanz gilt: Jede Frau ist schön, wenn sie tanzt. Zu mitreißenden orientalischen Rhythmen taucht sie ein in eine Welt voll weiblich-weicher, sinnlicher Bewegungsmuster aus dem klassisch-orientalischen Tanzrepertoire. Mit Münzhüfttüchern und Schleier ausgestattet, wird sie im Tanz auf lustvolle Weise federleicht, egal wie groß der Bauchumfang ist. Ein altes persisches Sprichwort sagt: „Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne.“

Im Bauchtanz – dem Tanz aus dem Bauch heraus – bildet sich wie von selbst ein starkes Körperbewusstsein heraus; das Vertrauen in den eigenen Körper wächst und frau geht gelassener in die Geburtsphase.

Auch dem Selbstbewusstsein ist diese Art des Tanzens sehr zuträglich; und wenn Mami sich rundherum wohlfühlt, spürt das ungeborene Baby dies natürlich. Das bewusste Hineinspüren-in-den-Bauch ist der Beginn einer starken Mutter-Kind-Beziehung. Das Baby wird bereits im Bauch zart geschaukelt und durch die Bauchdecke liebkost.

Positiver Nebeneffekt beim orientalischen Tanz: Hat das Baby die orientalische Musik bereits im Mutterleib kennengelernt, lässt es sich zumeist auch nach der Geburt leichter damit beruhigen.

Beruhigend ist es für viele werdende Mütter auch, wenn sie sich mit anderen Schwangeren bzw. Müttern von größeren Kindern austauschen können und ein bisschen Networking betreiben. Nicht selten entstehen auch Freundschaften über die Geburt hinaus.

Gerade in der Schwangerschaft erleben Frauen den Bauchtanz als überaus bereichernd – für Körper, Geist und Seele, für sich selbst und für ihr ungeborenes Kind. Die orientalische Lebensfreude begleitet sie während der letzten Phase vor der Geburt. Und was Mama gut tut, tut Baby schon lange gut – keep shaking, Mami!

Kurz notiert: Bauchtanz für werdende Mütter

- Spaß an Tanz und Bewegung zu orientalischer Musik
 - Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln
 - Verbesserung der Haltung; Stärkung der Wirbelsäule
 - Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens
 - Entwicklung bzw. Verbesserung des Körperbewusstseins
 - Steigerung des Vertrauens in sich selbst bzw. in den eigenen Körper
 - Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung
 - Networking und Austausch mit anderen Schwangeren
 - Gesteigertes Lebens- und Glücksgefühl durch Endorphinausschüttung
- Die ideale Ergänzung zur Geburtsvorbereitung!

Für wen?

Der Kurs steht grundsätzlich allen schwangeren Frauen offen, die sich fit genug zum Tanzen fühlen. Im Zweifelsfall bitte mit dem Arzt oder der Hebamme abklären.

Zu welchem Zeitpunkt die Frauen in den Kurs einsteigen, hängt meist von der eigenen Mobilität und dem eigenen Wohlbefinden ab: Fühle ich mich schon „schwanger genug“? Einmal damit begonnen, tanzen die Frauen meist bis hin zum errechneten Geburtstermin (und manche noch darüber hinaus).

Kursleitung: Isabella van Kooij, Bauchtanzlehrerin, Aerobic- und Kinderfitness-Trainerin

