

ORIENTALISCHER TANZ VON HEIDEMARIE HEIMHARD

PRISMA-MÜNCHEN AUSGABE 5/2005



Orient



Galischer Tanz

als weiblicher Heilungsweg

von Heide Marie Heimhard

„Dieser Tanz ist ein Weg mitten in das Zentrum weiblicher Kraft. Von diesem heiligen Ort in deinem Inneren entspringt er in Reinheit und Natürlichkeit. Er ist die Quelle, die dich nährt, erquickt und erneuert. Er ist keine Freizeitbeschäftigung, kein kurzfristiges Aufpolieren deines Selbstwertgefühls. Er ist eine urweibliche, spirituelle Praxis, die deine innere Frau aus der Tiefe heraus aufblühen lässt. Tanzend erlebst du Nähe und Einssein mit dir selbst. Deine einzigartige Essenz drückt sich aus, das Wesentliche trennt sich vom Unwesentlichen. Du ruhst in dir, alles in deinem Leben gerät in Bewegung, denn dein Leben ist als ein fortwährender Tanz gedacht!“

Dieser uralte Tanz ist nicht nur eine besondere Kunstform, sondern auch ein spezifisch weiblicher Weg der Heilung und Transformation. Er wirkt auf allen Ebenen des Frau-Seins, er weckt und verkörpert Stärke, Würde und Leidenschaftlichkeit genauso wie Hingabe, Anmut und Leichtigkeit. Im Kreis der Frauen getanzt, entsteht ein Kraftfeld, in dem die weibliche Energie bejaht und potenziert wird. Hierin besteht seine besondere Anziehungskraft: die Freude am eigenen Körper, an den vielen Facetten von Weiblichkeit zu entdecken, auszudrücken und in der Verbundenheit mit anderen Frauen zu teilen und zu feiern ...

Die Tänzerinnen erleben buchstäblich am eigenen Leib, dass Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit aus derselben Wurzel erwachsen: Beide haben ihren Ursprung im Körper der Frau, in seinen Rhythmen. Er ist das Tor, das zur Essenz von Weiblichkeit führt. An ihm führt kein (spiritueller) Weg vorbei. Für viele Tänzerinnen ist es eine überraschende Erfahrung: Der orientalische Tanz als uralter weiblicher Heilungsweg vereint in sich vieles, was sich im Laufe der Zeit in unterschiedliche Disziplinen aufgespalten hat, ob es nun Tantra oder Beckenbodentraining, Geburtstanz oder Yoga heißt ...

Ursprung im sakralen Tempeltanz

Wenn wir an orientalischen Tanz denken, haben wir meist Bilder des westlichen Bauchtanzes vor Augen, der sich erst im 20. Jahrhundert zu seiner heutigen Form entwickelt hat. Die Profanisierung als kommerzialisierte Showtanz ist also noch ein recht junges Kapitel in seiner Geschichte. Dabei ist die Reduktion auf seine erotische Natur symptomatisch für eine Kultur, die den Eros aus dem Leben verbannt hat. Die intuitiv erspürbaren Ursprünge der Tänze des Orients (arabisch: raqs sharqi) liegen weit zurück im sakralen Tempeltanz der frühen Göttinnenreligionen. So stellte das tanzende Zwiesgespräch mit der Großen Göttin eine Rückverbindung mit der weiblich-göttlichen Urkraft dar, die durch jede Frau ihren einzigartigen Ausdruck fand. In den präislamischen Frauenkulturen des Orients waren Sinnlichkeit und Spiritualität noch keine Gegensätze. Diese Information transportiert er bis in die heutige Zeit. Wenn wir uns tief auf ihn einlassen, erfahren wir sein zeitloses Wesen und seine bewusstseinsweiternde, die vermeintlichen Gegensätze vereinende Kraft.

Der Schlangenkult der Großen Göttin

Der orientalische Tanz ist ein lebendiges Relikt der Göttinnenreligionen, in denen das Weibliche

in Form der Schlangenkraft verehrt wurde. Die Große Göttin, in der noch alle Funktionen der Göttin vereint waren, trägt viele Namen, z.B. Tiamat in Mesopotamien, Ishtar in Assyrien und Isis in Ägypten.

Die Energie der Göttin – in Indien Kundalini genannt –, schläft spiralförmig eingerollt an der Basis der Wirbelsäule in der Beckenschale. In Form der schlummernden Spirale erscheint die heilige Schlange auf Skulpturen im gesamten mittelasiatischen und nordafrikanischen Raum.

Der Äskulapstab – heute das Zeichen der männlich dominierten Ärzte- und Apothekerschaft – ist das Symbol für die aufgestiegene Kundalinienergie: Zwei Schlangen winden sich um einen Stab (Wirbelsäule) und kreuzen sich dabei in den sieben Chakren (Energiezentren) des Körpers. Die links aufsteigende schwarze Schlange verkörpert die lunare, weibliche Energie, die auf der rechten Seite des Körpers entspringende goldene Schlange repräsentiert die männlich-solare Kraft.

Darstellungen von Schlangenpaaren kommen u.a. in der Kunst des frühen Mesopotamien (2600 v.Chr.) und des prädynastischen Ägypten vor. Die Schlange mit ihrer Fähigkeit zur Häutung ist seit jeher Symbol der Heilung und Transformation – und der Frau, der Göttin. Erst in der christlichen Mythologie wird die Göttin in Gestalt der Schlange ins Gegenteil verkehrt, in die, die Unheil bringt, den Fall aus dem Paradies, der Ganzheit, der Einheit bewirkt.

Erweckung der heiligen Schlangenkraft

Die vielfältigen Achter- bzw. Schlangenfiguren des orientalischen Tanzes lösen auf sanfte, aber effektive Weise Muskelverspannungen und fördern die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule.

Werden diese schlängelnden Bewegungen spürbewusst oder meditativ ausgeführt, aktivieren sie die Schlangenkraft: Durch die ganzheitlichen Bewegungsabläufe kann das höhere Schwingungsniveau des Körpers mühelos integriert werden. Diese lustvolle Aufladung des Energiekörpers bewirkt das unverwechselbare Leuchten der Tänzerin. Auch die rhythmischen Bewegungen entfachen das Feuer im Becken – im Sakralzentrum – und lassen die dort entspringende Schlangenkraft aufsteigen. Darin liegt sein heilsames Potential – darum ist er ein heiliger Tanz. Heilig nicht im Sinne von weltfremd, sondern im Sinne von: zur Ganzheit führend. Das weibliche Energiesystem wird gestärkt, die Tänzerin wird zum Medium gebündelter universeller Lebenskraft: Sie wird getanzt, ihr Tanz wird zum immer mehr verfeinerten Spiel mit der Musik und den kosmischen Energien.

Improvisations- und Bühnenkunst

Die archaischen Bewegungen des orientalischen Tanzes schlummern in jeder Frau und können unabhängig von Alter oder Körperform erlernt werden. Keine Frau wird aufgrund ihrer Jahre oder Körperfülle diskriminiert. Im Gegenteil: Gerade

»...die Tänzerin wird zum Medium gebündelter universeller Lebenskraft: Sie wird getanzt, ihr Tanz wird zum immer mehr verfeinerten Spiel mit der Musik und den kosmischen Energien.«

üppige oder reifere Frauen sind als Tänzerinnen wegen ihrer Ausdruckstärke besonders beliebt. Der Tanz ist eine Improvisationskunst, bei der die Tänzerin geerdet und zugleich durchlässig auf die atmosphärischen Schwingungen der Musik und der Zuschauerschaft reagiert. Choreographisch durchgestylt und luftig abgehoben wurde dieser östliche Tanz erst durch den Einfluss des westlichen Balletts und des Films made in Hollywood. Die Verbindung mit der Erde – das erdige Becken – ist jedoch unentbehrlich für seine starke Wirkung. Wenn der Tanz zu technisch aufgefasst wird, geht sein besonderer Ausdruck verloren – obwohl er gleichzeitig aus präzise beschreibbaren und technisch komplexen Tanzfiguren besteht. Sie stellen so etwas wie ein Gefäß für die Seele der Tänzerin dar, in das sie ihren einzigartigen Ausdruck hineingießen kann. Ohne dieses innere Erleben wirkt der Tanz wie kein anderer merkwürdig hohl oder steril. Ist er jedoch beseelt, kann seine Einfachheit zutiefst berühren – mehr als technische Raffinesse es jemals vermag.

Schulung in Vertrauen und Hingabe

Die Hingabe an die Musik erhöht die Sensibilität für das Schwingen im Puls des Universums und ermöglicht es der Tänzerin, sich im absoluten Vertrauen in diesen großen Herzschlag fallen zu lassen. Dieses Aufgehoben-Sein in ihren ureigensten Rhythmen sowie denen des Kosmos schenkt der Frau genau die Geborgenheit in sich selbst, die sie an anderer Stelle oft vergeblich sucht. Das der Natur der Frau vertraute zyklische Bewusstsein wird tanzend bestätigt und damit gestärkt – das ist von unschätzbarem Wert für eine Frau, die in der

modernen, linear ausgerichteten Lebenswelt ihre Weiblichkeit erfüllend leben möchte.

Hierfür ist die Rückbindung an den Mutterplaneten ebenfalls von entscheidender Bedeutung: Die Tänzerin lässt sich von der Erde tragen, ist wie ein Baum tief im Erdräum verwurzelt und öffnet ihre

Krone – ihr Kronenschakra – in die Unermesslichkeit des Kosmos. Sie wird zur Mittlerin zwischen Himmel und Erde, zum Kanal der vertikalen Energie – zu einer wahren Diva (lateinisch: die Göttliche). Sich auf diese Weise an ein Publikum zu verschenken, kann eine zutiefst befreiende und ekstatische Erfahrung für eine Tänzerin

sein. Es ist der magische Moment der Gnade, in dem das Persönliche mit dem Überpersönlichen verschmilzt und in einem Feuerwerk erleuchtete Funken sprüht.

Die Qualität des weiblichen Weges

Viele Frauen, die sich auf einen spirituellen Weg begeben, sind auf einer tieferen Ebene auf der Suche nach ihrer Weiblichkeit. Meist finden sie sich jedoch bei einem spirituellen Lehrer wieder oder einer der vielen Techniken, die der männlichen Tradition entstammen. Das kann sehr inspirierend sein, aber befriedigt oftmals nicht die tiefere Sehnsucht, die zur Suche antrieb. Eine ihrer Weiblichkeit entfremdete Frau kann diese nicht durch einen Mann zurückgewinnen. Das kann nur eine Frau sie lehren: Eine in ihrem Beckenraum ruhende, geerdete Frau ist eine Repräsentantin der Großen Göttin und übermittelt durch ihr bloßes So-Sein das Wesen von Weiblichkeit. In ihrem Kraftfeld findet sich die spirituell Suchende – vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben – als Frau.

Heide Marie Heimhard

Heide Marie Heimhard ist Bühnentänzerin, Beraterin in Einzelsitzungen und Seminarleiterin. Sie studierte Ägyptischen Bühnentanz (Raqs Sharqi) bei Erna Fröhlich (München) und Liza Wedgwood (London) und widmet sich der Entwicklung von eigenen Bühnenprogrammen. Seit vielen Jahren gibt sie Seminare zu den Themen Tanz, Weiblichkeit und Spiritualität. Kontakt und Information unter Tel.: 089-36006745, e-mail: heideheimhard@yahoo.de oder www.dancingsoul.de