

Der orientalische Tanz drückt Sinnlichkeit und Lebensfreude aus

TEXT: PETER DE JONG

Vom Zeh bis in die Fingerspitze: Orientalischer Tanz macht Spass und hält erst noch fit. Wie auf höchstem Niveau getanzt wird, kann am 1. Swiss Open Bellydance Cup vom 17. bis zum 19. Juni in Chur erlebt werden. Neben den Wettkämpfen gibt es Workshops und eine Tanzshow.

Die Finger bewegen sich elegant durch die Luft, die Hüften drehen kleinste Kreise. Orientalischer Tanz, auch Bellydance genannt, ist durch und durch anmutig, sanft, sinnlich – und verführerisch. «Aber keinesfalls unseriös», betont Nadja Senften, welche die alte Kunstform zusammen mit Elena Fontana und Nicoletta Scollica im Familienzentrum Planaterra in Chur und in der Mehrzweckhalle Lust in Maienfeld unterrichtet. «Warda» heisst ihre Tanzschule, was auf Arabisch «Blume» bedeutet. Heute betreuen sie rund 30 Schülerinnen zwischen 18 und über 70 Jahren. Der orientalische Tanz eigne sich für alle, unabhängig von Alter und Figur, sagt Senften.

Mehr als nur «Bauchtanz»

Wenn von Bauchtanz die Rede ist, hat Nadja Senften immer

wieder mit Vorurteilen zu kämpfen. Für die gebürtige Moskauerin ist es aber sehr viel mehr als das blosses Schütteln von Bauch und Busen: «Orientalischer Tanz ist ein Lebensgefühl.» Weil der ganze Körper einbezogen wird, zieht sie die Bezeichnung «Orientalischer Tanz» dem Wort «Bauchtanz» vor. «Unser Ziel ist es, den Tanz auf einem hohen Niveau, in stilgerechten Kostümen und jenseits aller Klischees zu präsentieren», sagt die 38-jährige Tanzlehrerin. Ursprünglich war Raqs Sharqi, so die arabische Bezeichnung für den «Tanz des Ostens», ein Fruchtbarkeits- und Geburstanzen von Frauen für Frauen. «Und», bemerkt Senften weiter, «ein Ausdruck weiblicher Sinnlichkeit und Lebensfreude.»

Schon als Kind habe ihr Herz für die Musik und den Tanz geschlagen, erzählt Nadja Senften, die 2004 in die Schweiz kam und heute mit ihrer Familie in Malans lebt. Um ihren Körper nach der Geburt ihrer Tochter wieder in Form zu bringen, besuchte die studierte Juristin einen Kurs bei Gerda Scheu. Die Faszination liess sie nicht mehr los. 2011 absolvierte sie eine Ausbildung als Pädagogin im Zentrum für orientalische Tanzkunst in Zürich und schloss diese mit dem Diplom «Oriental Dance Art» ab. Regelmässig bildet sie

sich in Intensivkursen überall auf der Welt weiter und tritt an Festivals auf. An den Europameisterschaften 2015 in Duisburg landete sie mit ihrer Mosaic Group auf dem 7. und im Solotanz auf dem 8. Platz – ein schöner Erfolg.

Topstars im Theater Chur

Orientalischer Tanz erfordert viel Beweglichkeit und rhythmisches Flair. Manch eine dürfte sich dabei am Anfang noch ziemlich ungelenkenk vorkommen. Doch schon nach wenigen Wochen sind erste Resultate sichtbar.

Dazu ist der orientalische Tanz ein perfekter Ausgleich zum Alltag – und ein ideales Fitnesstraining: Auf sanfter Art werden Rücken und Beckenboden gestärkt, Haltung und Koordination verbessert und Spannungen gelöst. «Muskelkater von Kopf bis Fuss ist garantiert», warnt Nadja Senften, die zusammen mit Elena Fontana derzeit dabei ist, den 1. Swiss Open Bellydance Cup vom 17. bis zum 19. Juni in Chur zu organisieren.

Im «Titthof» werden zwischen 50 und 100 Frauen ihr Können unter Beweis stellen, vom Classic Bellydance über den Trommeltanz Tabla bis zum Tribal Style, einer modernen Tanzrichtung, die mit dem orientalischen Tanz verwandt ist. Die Wettkämpfe beginnen am Freitag um 18 Uhr. Zudem gibt es Workshops mit renommierten Choreographen. Ein Leckerbissen ist die Tanzshow «Mosaic of the Orient» am Samstag um 19.30 Uhr im Theater Chur. Internationale Koryphäen werden das Publikum in den Bann ziehen. Weitere Details unter www.swissbellydance-association.ch, Anmeldungen für die Workshops unter Telefon 078 738 07 78.

ADRESSEN

- Tanzschule Warda, Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Telefon 078 738 07 78, www.orientalisch-tanzen-chur.ch
- Bauchtanz Graubünden, Gerda Scheu, Dance Center, Tittwiesenstrasse 27, Telefon 081 935 18 07, www.gerda-scheu.ch
- Kassandras Bellydance, Stadtbaumgarten, Gäuggelistrasse 10, Telefon 076 414 67 86, www.kassandras-bellydance.com
- Orientalische Tanzschule, Eveldina Caminada, Wiesentalstrasse 1, Telefon 081 641 24 67, www.orient-gr.ch
- Tanzschule Stellwerk, Regina Vedana, Gürtelstr. 20, Telefon 081 250 64 25, www.stellwerk-tanzschule.ch

Den Rhythmus im Blut:
Nadja Senften, Nicoletta Scollica und Elena Fontana (von links nach rechts).

