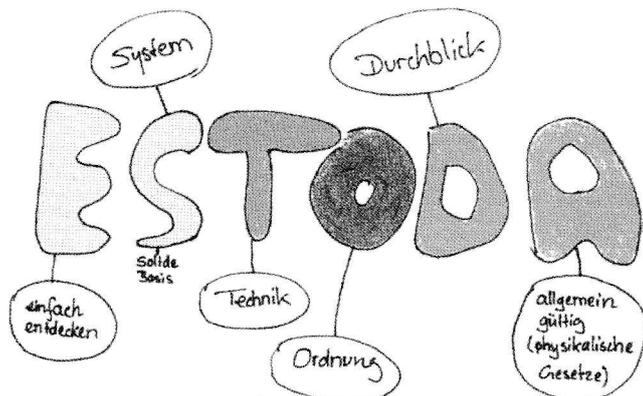


# ESTODA®

ESsential Technique of Oriental Dance



ESsential Technique of Oriental Dance

**Yasmin al Ghazali** hat ESTODA entwickelt und die Ausbildung initiiert. Orientalischen Tanz unterrichtet sie seit 1986. Zehn Jahre später definierte sie das System von sechs **Elementarbewegungen**, aus denen sich alle dem menschlichen Körper möglichen binnenkörperlichen Bewegungen des Orientaltanzes zusammensetzen lassen. Sie und ihr Tanzpartner **Said el Amir** (Zusammenarbeit seit 1987) erprobten und verifizierten dieses System in der orientalischen Tanzausbildung und entwickelten es konsequent weiter zur **Essential Technique of Oriental Dance**. (Vgl. Interview mit Yasmin und Said in TANZ Oriental Dezember 2002, S. 34-36)

Das System basiert physikalisch auf den drei Raumachsen und den Möglichkeiten des menschlichen Körpers, Becken und Brustkorb voneinander isoliert auf diesen Raumachsen zu verschieben und zu drehen. Aus den zeitlichen und verhältnismäßigen Verbindungsmöglichkeiten der Verschiebungen und Drehungen der Achsen, zum Teil in Kombination mit Schritten, lassen sich alle Bewegungen des orientalischen Tanzes bzw. „Bauchtanzes“ beschreiben.

Die Ausbildung zur ESTODA-Lehrerin bzw. zum ESTODA-Lehrer ist berufsbegleitend auf fünf Module ausgelegt (Dauer: ein bis sechs Wochenenden); Zulassung zum nächsthöheren Modul durch Zwischenprüfung. Modul 1 bis 4: 130 Std. orientalische Tanztechnik (Elementartechnik), Modul 5: 72 Std. Methodik/Didaktik. Prüfung: theoretisch-schriftlich, praktisch-technisch und Lehrprobe.

## Drei geprüfte ESTODA-Lehrerinnen

TANZ Oriental beobachtet den im März im Fürther Studio Chakra begonnenen Ausbildungsgang und wird in lockerer Folge darüber berichten.

Zum Einstieg stellten wir ESTODA-Lehrerinnen, die die Ausbildung bereits erfolgreich absolviert haben, fünf Fragen. Christel aus der Schweiz, Ramona aus Spanien und Yasmina aus Deutschland antworten...

**1.** Auf ESTODA bin ich durch eine Freundin gestoßen, die das Inserat 2003 auf dem Internet entdeckt hat.

Meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt, sie wurden sichtlich übertroffen. Yasmin al Ghazali versteht es, orientalischen Tanz mit ganz neuen Mitteln und äußerst pragmatisch zu übermitteln, so wie ich es bis jetzt noch in keinem Kurs erlebt habe. Wenn man wirklich mehr können will als „Hausfrauenbauchtanz“, dann ist man bei Yasmin an der richtigen Stelle.

**2.** Meine Haltung hat sich dahingehend verändert, daß ich plötzlich merkte, daß vieles eigentlich viel einfacher ist, als es ursprünglich schien.

**3.** ESTODA fordert. ESTODA schult richtig und ESTODA ist körperbewußt (keine Haltungsschäden).

**4.** Ich denke, die ESTODA-Ausbildung hat und wird einen enormen Einfluß auf die Welt des orientalischen Tanzes haben, da mit der Entwicklung dieses speziellen Systems so gut wie jeder sich den orientalischen Tanz aneignen kann. Die Entwicklung von ESTODA ist für mich das Genialste, das je innerhalb des orientalischen Tanzes erfunden wurde.

**5.** Mein Ziel war einfach, meine Technik zu verbessern, sprich alle fünf Module zu schaffen.

Ich unterrichte nicht, versuche aber in jeglichen Workshops die ESTODA-Technik anzuwenden. Vielleicht wird es ja mal eine weitere Ausbildung für ESTODA-Lehrerinnen geben...

Christel Altermatt, Büren, Schweiz



## Leyla Jouvana\*

**Tänzerin & Choreographin für orientalische Tanzkunst**

- \* **Veranstaltungen \* Auftritte \* Shows**
- \* **Unterricht für Anfänger bis Masterclass in Duisburg**
- \* 04./05.06. Start Showtanzprojekt mit Leyla Jouvana
- \* 10.06. Orient-Party im Studio mit Gästen
- \* 11./12.06. WS mit Leyla Jouvana: Zimbeln + Choreographie
- \* 30./31.07. **WS Tanztechnik II (BATO-Ausbildung zur Tanzlehrerin)**
- \* 26.11.-04.12. **13. Oriental. Festival Europas: 8 Tage WS, 26.11. Eröffnungsshow (Orient trifft Mittelalter und Tribal), 02./03.12. Gala mit internat. Superstars (Amir Taleb, Jillina, Aziza/USA, Nathalie Label, Christian, Seetha, Leyla Jouvana, Roland...), 03.12. Nachmittagsgala, Messe-Programm (Künstler aus Europa)**
- CD Rhythms & Drums 17,90 €, Show-Videos je 50,60 €, 9./10./11. Orient. Festival je Doppelpack 85,- €, **Lehr-Videos:** Trommel Vol I 40,40 €, Trommel Vol II 45,50 €, 20 Shimmy-Arten & 1001 Variation 45,50 €, Zimbel 1+2 je 45,50 €, Video-Versand + 3,10 € (Inland)
- \* !!! **NEU Show-DVD vom 12. Orientalischen Festival Europas !!!**

- \* **Leyla Jouvana & Roland (Percussion) außerhalb Duisburgs**
- \* 02.-16.05. Tanzreise nach Fethiye/Türkei
- \* 21./22.05. Show & WS in Marseille/Frankreich beim Internationalen Festival (Magda) \* +33-663932803
- \* 28./29.05. Show & WS in Osnabrück bei Wahida \* 05405-808903
- \* 24.-26.06. WS in Wien/Österreich bei Al Ahram \* +43-18940594
- \* 09.07. WS in Montabaur bei Tina Rechberger \* 02624-948760
- \* 27.07. WS in Bremen bei A Nada \* 0421-532525
- \* 24./25.09. Show & WS in Rio De Janeiro/Brasilien
- \* 15.-23.10. Tournee & WS mit Ensemble in Frankreich
- \* 10./11.12. WS in Freising und Geisenhausen \* 08741-7881
- \* 15.-20.12. Show & WS in Marokko (u. a. Casablanca)
- \* 01.-15.05.06 **Tanzreise nach Fethiye/Türkei** - Sonne, Strand, Kultur und Tanzunterricht



**1.** Zu ESTODA kam ich durch meine Lehrerin Yasmin al Ghazali, auf einem orientalischen Bauchtanzfest in Spanien.

Ich wollte eine richtige Ausbildung im orientalischen Tanz absolvieren und die geniale Technik von Yasmin al Ghazali tanzen können.

Meine Erwartungen wurden sogar sehr übertroffen. Denn was ich bei ESTODA gelernt habe, hätte ich vorher nicht für möglich gehalten.

**2.** Ich wurde noch offener zum orientalischen Tanz als ich es eigentlich schon war. Das besondere ist an ESTODA, dir werden alle Türen geöffnet und die eigene Kreativität, die man erreicht, ist faszinierend.

**3.** Ich bin ziemlich stolz darauf, mich ESTODA-Lehrerin zu nennen, denn ich schätze Yasmin al Ghazali sehr. Mit ESTODA kann ich endlich Bauchtanz richtig ausüben, neue Sachen alleine kreieren. Und man wird immer besser.

**4.** Andere Ausbildungen kenne ich nicht konkret, aber ich war auf einigen Workshops. Dennoch, auch so denke ich, daß ESTODA so etwas wie eine Grundausbildung ist, die jede Bauchtänzerin haben sollte. Es ist wie eine Ausbildung im Ballet, Jazz etc., nur eben für den orientalischen Tanz. Natürlich geht es nach ESTODA weiter, wenn man will, aber als Anfang oder als Ergänzung finde ich, ESTODA sollte ausprobiert sein. Es bereichert jeden, ob Anfänger oder Profis.

**5.** Momentan arbeite ich in keinem Rahmen in Spanien mit ESTODA. Aber ich gebe meine Tanzkurse hauptsächlich mit dem ESTODA-System. Mein Ziel ist es, meinen neuen und alten Schülerinnen das Tanzen mit Hilfe ESTODA zu vereinfachen und ihnen die geniale ESTODA-Welt zu öffnen. Natürlich arbeite ich auch an mir, damit ich irgendwann, in nicht allzu ferner Zukunft eine noch bessere Bauchtänzerin werde.

Ramona Bellinghausen, Mutxamel/Alicante, Spanien

## Interview-Fragen

**1** Wie sind Sie auf ESTODA gestoßen? Was hat Sie daran besonders interessiert? Wurden Ihre Erwartungen erfüllt (oder sogar übertroffen)?

**2** Wie hat sich Ihre Haltung zum Orientaltanz im Laufe der Ausbildung verändert?

**3** Was schätzen Sie persönlich an ESTODA besonders?

**4** Wie beurteilen Sie die Bedeutung der ESTODA-Ausbildung für die Entwicklung des orientalischen Tanzes – eventuell im Vergleich zu anderen Orientaltanz-Ausbildungen?

**5** Welche Ziele verfolgten Sie mit dem Absolvieren der gesamten Ausbildung, und wie werden Sie künftig mit ESTODA arbeiten?

**1.** Ich hatte das Glück, Yasmin al Ghazali schon lange vor ESTODA kennenzulernen. Ich nahm an mehreren Workshops von Yasmin teil, in denen sie schon damals nach der „Elementartechnik“ unterrichtete. Obwohl noch Lichtjahre von der heute ausgefeilten ESTODA-Ausbildung entfernt, haben mich Yasmins Ausführungen einfach überzeugt. Die Erklärungen für Bewegungen waren logisch und einfach nachvollziehbar.

Leider – oder auch Gott sei Dank – verabschiedete sich Yasmin dann für ein paar Jahre aus Deutschland. Ich fand es damals jammerschade. Im Nachhinein bin ich froh, denn während dieser Zeit entwickelte sie die „Elementartechnik“ so lange weiter, bis daraus ESTODA wurde.

Dann hörte ich von einer Kollegin, Yasmin ist wieder in Deutschland! Und nicht nur das, sie bietet auch eine Ausbildung an, die auf den sechs Elementarbewegungen basiert!

Für mich stand sofort fest, daß ich auf jeden Fall an dieser Ausbildung teilnehmen werde. Mit absoluter Vorfreude meldete ich mich zur ESTODA-Ausbildung an. Neugierig war ich natürlich, wie sich die ganze Sache nun entwickelt hatte. Gab es für mich viel Neues, oder waren die Weiterentwicklungen doch nicht so groß, wie angenommen? Was kommt da sonst noch auf mich zu? Werde ich enttäuscht oder begeistert sein? Einige Leute rieten mir damals von der Teilnahme ab und konnten meinen Enthusiasmus dafür überhaupt nicht verstehen. Gut, daß ich darauf nicht gehört habe.

Tja, was soll ich sagen. Meine Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern bei weitem übertroffen. Die technischen Erklärungen waren einfach genial. Ein Klick im Hirn, und die Umsetzung folgte prompt. Ich war schlicht und einfach begeistert und setzte sofort alles, was ich von den Wochenenden mitnahm, erfolgreich in meinem eigenen Unterricht um.

**2.** Meine Haltung zum OT hat sich eigentlich vom Grund eher nicht geändert. Der OT ist und war für mich immer schon reine Faszination. Eine Möglichkeit, sich in dieser Zeit, wo auch eine Frau ständig ihren Mann stehen muß, einfach mal wieder als Frau zu fühlen, und zwar mit allen Facetten des Frauseins. Sich über den Tanz auszudrücken, ist reine Lebensfreude.

Dies gilt für mich auch heute noch, genau wie vor ESTODA.

Jedoch schaut man heute ein bißchen kritischer. Man sieht halt bei den Tänzerinnen sofort, wo Schwachstellen in der Technik sind und weiß, daß es mit einer ordentlichen Technik einfach schöner aussehen könnte. Auch mein eigener Tanz hat sich durch ESTODA absolut positiv verbessert. Ich habe durch diese Ausbildung tänzerisch einen riesengroßen Schritt nach vorne gemacht.

**3.** Ich persönlich schätze an ESTODA die einfache und klare Nomenklatur. Hier ein Beispiel: Ein Kreis, bestehend aus einer Wippe und einer Kippe, ist manchmal ein Afro-Kreis, ein Eierkreis, ein kleiner Hüftkreis, ein Hula-Kreis, oder was es auch sonst noch so für Trivialnamen dafür gibt. Durch diese vielen Bezeichnungen, die diese eine Bewegung hat, weiß man von Dozent/in zu Dozent/in eigentlich nie, was gemeint ist.

Bei uns Estodanern ist dies ein Wipp-Kipp-Kreis. Fertig. Das meine ich mit „einfach und klar“.

Weiterhin schätze ich die absolut korrekten und logischen Erklärungen aller Bewegungen, die sich durch ESTODA einstellende gute Zentrierung und Isolation des Körpers, das dadurch mögliche konsequente Umsetzen der Bewegungen im Tanz sowie eine daraus resultierende sehr gesundheitsschonende Form des OT.

Am besten gefällt mir jedoch, daß man jetzt als Dozent/in in der Lage ist, jede Bewegung genau zu erklären. Man erkennt auch sofort jeden Fehler, der von Schülerinnen gemacht wird, und ist in der Lage, diesen direkt durch einfaches Erklären sofort auszumerzen. Die Zeiten von „gucken und machen, was der/die Dozent/in so vortanzt“ sind mit ESTODA endgültig vorbei. Das kommt jedem/r Schüler/in, egal welches Level, sehr zugute. Das ist für mich eigentlich der Punkt, der mich für ESTODA immer wieder neu begeistert.

**4.** Hier ist eigentlich nur zu sagen, daß ESTODA als eine große Bereicherung für den OT gesehen werden muß. Sowohl für Tänzer/innen und Schüler/innen als auch Dozenten/innen, und zwar aufgrund der schon genannten Punkte.

Was ESTODA sonst noch für den OT bedeuten wird, wird uns sicherlich die Zukunft zeigen.

**5.** Mein Ziel war und ist es, meine eigene Tanztechnik zu verbessern, um eine bessere Tänzerin und eine bessere Dozentin zu werden. Wobei Letzteres einen erheblich höheren Stellenwert für mich hat, denn, wie jede/r Tänzer/in aus eigener Erfahrung weiß: Die aktive Zeit eines/r jeden Tänzers/in ist beschränkt. Außerdem war ich schon immer mehr am Unterrichten interessiert als an großer Bühne.

Nun ja, mit erfolgreichem Abschluß der ESTODA-Ausbildung habe ich die mir gesteckten Ziele auf jeden Fall fürs erste erreicht. Auf meinem Lorbeeren ausruhen werde ich mich natürlich trotzdem nicht. Frei nach dem Motto „Stillstand ist Rückschritt“ werde ich nicht aufhören, mich ständig auf die eine oder andere Art weiterzubilden.

Ich arbeite jetzt ja bereits länger mit ESTODA und kann sagen, daß mein Unterricht nun erheblich besser und für meine Schülerinnen auch erheblich effektiver geworden



ist. Für viele meiner Schülerinnen gelte ich als der „Erklärbar“ schlechthin. Auch Damen, die nach ein paar Jahren Tanzerfahrung erst zu mir gestoßen sind, sind von den durch ESTODA möglich gewordenen Erklärungen begeistert.

Ich kann eigentlich nur hoffen, daß nach und nach immer mehr Tänzer/innen und Dozenten/innen für ESTODA offen werden und sich auch durch und von ESTODA begeistern lassen.

Yasmina (Andrea Bittger), Herne

## Reyhans Studio Orienta®

Laufende Kurse von Anfänger bis Master,  
Workshops, Projekte

- ★ Ausbildung zur Dozentin - Projektstart 2005
- ★ Auftrittswochenende: 30. u. 31. 01.2005
- ★ Intensivwoche im Mai 17.05. bis 21.05.
- ★ Sommerworkshops: 23./24.07., 30./31.07., 27./28.08.
- ★ Intensiv-Trainingstage: 01.08. bis 03.08.
- ★ Luxus-Tanzwoche auf der Schönheitsfarm: 04.09.-10.09.

Fordern Sie die ausführlichen Programm- und Projektinformationen sowie Infos über Reyhan unterwegs an!

Studio Orienta,  
Kaiserstr. 69, 60329 Frankfurt/Main  
Tel. 069-24279500, Fax 069-24279520,  
Internet: [www.orienta.de](http://www.orienta.de) oder  
[www.bauchtanzschulefrankfurt.de](http://www.bauchtanzschulefrankfurt.de)