

ESsential Technique of Oriental DAnce

Wie kommt eine „Computerfrau“, die Physik studiert hat, zu ESTODA®? Nachdem ich überhaupt einmal zum Bauchtanz (ja, ich sage das „böse“ Wort, das gar nicht nach geläuterter hoher Kunst klingt) gekommen war und mir ESTODA® (damals „in Form von Said el Amir“) über den Weg lief, war das für mich ein ganz logischer Schritt; ich bin eine, die alles ganz genau wissen will: Wie funktioniert etwas und warum funktioniert es genau so – daher auch das Physikstudium.

Einige der Lehrerinnen unter den Leserinnen raufen sich schon verzweifelt die Haare? Ich hatte Glück und bin bei meiner ersten Lehrerin an eine Tänzerin geraten, die meiner ewigen Fragerei gegenüber sehr aufgeschlossen war, viele Fragen beantwortet hat und dabei die Gruppe zusammengehalten hat, obwohl manche Schülerinnen nicht an technischen Erklärungen interessiert waren, sondern „einfach tanzen“ wollten.

Und dann kam ein Workshop mit Said: Er erklärte von sich aus, warum er eine Bewegung so und nicht anders sehen will und hat immer wieder korrigiert, wenn's doch nicht so geklappt hat. Er erzählte mir nach dem Workshop, daß es eine Lehrerinnen-Ausbildung geben werde, bei der es ganz speziell um Tanztechnik gehe. Er versprach, dort würden alle Bauchtanzbewegungen anhand eines einfachen Systems erklärt und am Ende der Ausbildung wüßte ich genau, wie ich die Bewegungen tanzen könne und ich könne dieses Wie auch noch weitergeben und unterrichten.

Unterrichten? Mein Inneres machte einen Freudenhüpfer: Seit ich zwölf war, unterrichtete ich in verschiedenen Formen (von Nachhilfe angefangen bis zu verschiedenen „Computerkursen“ für Erwachsene) und habe daran viel Freude. Aber ich und Tanz-



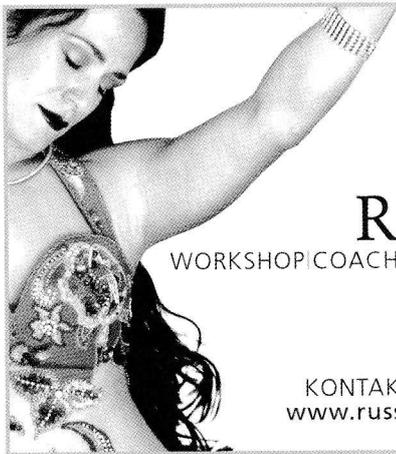
PERSÖNLICHE ERFAHRUNG

Die Estoda-Ausbildung findet immer mehr Anhänger und löst viele Diskussionen aus. TANZ Oriental begleitet den Lehrgang in Fürth (Bayern) und berichtet in lockerer Folge über die Entwicklung, Probleme, Erfolgserlebnisse der Beteiligten (vgl. Nr. 80, 77, 76). Lesen Sie diesmal den persönlichen Erlebnisbericht von Antje Naumann.

lehrerin? Ich fühlte mich noch nicht einmal als „richtige Tänzerin“, hatte gerade zaghaft angefangen, im Kreis von Familie und Freunden ab und zu mal Tanz zu zeigen; und dann Lehrerin in nur zwei Jahren? Das klang nach verdammt viel Arbeit. Im Tanz hatte ich doch gerade einen Ausgleich zur Arbeit gesucht. Aber meine Neugier war geweckt. Ich hatte einen längeren Briefwechsel mit Yasmin al Ghazali, um herauszufinden, ob das wirklich etwas für mich wäre, auch wenn ich nicht vorhätte, eine solche Ausbildung in zwei Jahren „durchzuziehen“. Ich fühlte mich einfach noch nicht so weit, daß ich meinte, so bald unterrichten zu können. Ich hatte gemerkt, daß der Tanz mich verändert und daß ich diesen Veränderungen Raum geben möchte, damit mein Tanz sich entwickeln kann.

Dann habe ich das erste ESTODA®-Modul, damals noch an zwei Wochenenden, in Bottrop mitgemacht. Es war eine furchtbare Fahrerei vom Saarland nach Bottrop, aber ich wollte ESTODA® jetzt unbedingt kennenlernen. Danach steckte ich in der Klemme: Es hatte mich echt gepackt. Das machte Spaß, Yasmins Art zu unterrichten gefiel mir, und ich begann zu ahnen, daß ich hier wirklich ein System kennenlernte, das Antworten auf meine Fragen nach dem Wie und Warum brachte. Als ich erfuhr, daß es auch einen Ausbildungsgang in Frankfurt (Main) geben würde, erinnerte ich mich aber doch daran, daß ich mir ja Zeit nehmen wollte; und außerdem war Frankfurt erheblich näher. Also beschloß ich, das Gelernte zu üben und auf Frankfurt „zu warten“.

In dieser Zeit war dann zweimal Ostern, und ich fuhr zu Yasmin nach Spanien zu Oster-Workshops. Das war eine tolle Erfahrung. Die Stimmung bei den Frauen, die dort auf engem Raum zusammenlebten und gemeinsam tanzten, war einfach super, und ich sah ein wenig mehr von dem, was das ESTODA®-System ermöglichte. Bei meinem zweiten Aufenthalt lernte ich Johanna Castex kennen, eine Schülerin von Yasmin und Said. Was habe ich sie



RUSSYA
WORKSHOP.COACHING PERFORMANCE

KONTAKT 0172 - 511 66 84
www.russya-sandra-otto.de

ASITA - OSIRIS
Studio für Orientalischen Tanz

Programm Juni - November 2006

26.6-1.7.06	Sommerferien-Intensivwoche im Studio Osiris
1./2.09.06	Afro Oriental mit Sylka Rubina vom Oasis Danse Ensemble
22.9.06	Latino Oriental Choreographie mit Asita
20./21.10.06	Zigeunertanz mit Tambourin mit Apsara Habiba
03.11.06	Tanz m. d. Riesenschleier - Choreographie mit Asita
17./18.11.06	Neu!!! Afro Tribal Dance mit Asita

Weitere Infos unter www.asita-orienttanz.de

Asita
Tänzerin, Lehrerin & Choreographin für orientalische Tanzkunst im Studio Osiris in Düsseldorf.
- Kurse von Anfänger bis Master
- Ensemble & Kinderbauchtanzkurse
- Workshops & Projekte
- Auftritte & Shows
- Tanzreise Kairo Osterferien 2007

Kontakt
Studio Osiris
Tellerlingstr. 56
40597 Düsseldorf-Benrath
Büro: 02173 / 101 15 16
Mobil: 0172 / 200 77 68
www.asita-orienttanz.de
info@asita-orienttanz.de



Studio **Samar** präsentiert **Top - Dozenten**

***** Body & Mind Coaching *****
Intensivfortbildung für TänzerInnen und LehrerInnen
3. - 6. August 2006
3 Tage Intensiv-Kurs plus 1 Tag Personal Coaching (fakultativ)

Dr. Liane Simmel - *Body-Coaching-Körper*
Muskeln gesund halten * Kräftigung * Wie werden sie weich? * Rücken- und Knieprobleme ?

Dipl. Psychologin Gabriele Schartel - *Mind-Coaching*
Wirkung von Leistungsdruck * Wie viel kann man lernen? * Wie wird es am besten vermittelt?

Said el Amir - *Body-Coaching-Tanz*
Woher kommen Bewegungen? * Was kann der Atem bewirken? * Impulsarbeit

„Samar“ Anneliese Kägler, Robert-Bosch-Str. 24, 85716 Unterschleißheim / München
Tel. 089 / 37073900, info@samar.de, www.samar.de



ehab atia

tänzer,
tanzpädagoge
und choreograph
aus ägypten

studio el karnak
landsbergerstr.45
D-80339 münchen

kurse, workshops
und termine unter:
tel/ fax 089 - 69 68 47

neu! "spirit of orio®dance"

www.studio-el-karnak.de

ESTODA

bewundert: Sie ließ ihr Becken tanzen und war dabei so locker und entspannt, sie tanzte voller Hingabe und mit Ausdruck – es war faszinierend! Und das sollte ich auch lernen können? Ich wollte es immer noch nicht glauben.

Nach dem zweiten Oster-Workshop sollte ich aber erst einmal an mir erfahren, wie weit ich schon im Tanz war, wie wichtig er mir war und wie sehr er mir half...

Schon bevor ich nach Spanien fuhr, hatte ich gemerkt, daß ich nicht fit war. Ich kam zurück, und mein „Muskelkater im Beckenboden“ (niemand hatte je von so etwas gehört) wollte nicht weggehen. Als er's dann doch tat, wick er Taubheitsgefühlen, die sich später ausbreiteten: Fußsohlen, Beine („Reithose“). Höchste Eisenbahn, ins Krankenhaus zu kommen. Die Ärzte diagnostizierten Eisenberg-Syndrom, eine Nervenentzündung, wahrscheinlich ausgelöst durch eine Infektion mit Herpes-Viren. Meine Beine wollten nicht wie ich: Alles, was man so empfinden kann (oder eben nicht) boten sie immer abwechselnd: Nichts empfinden, Kribbeln, Krampfgefühle... Dazu kam die Behandlung mit Virusstatika, die sehr belastend war. Aber ich bin nicht im Bett geblieben. Immer wieder stand ich am Bett und habe verschiedenste Gymnastik und ESTODA®-Bewegungen gemacht. Das Tanzen half mir, nicht „in ein Loch zu fallen“. Später bin ich dann tanzend die Krankenhaustreppe rauf und runter. Ich habe die ganze Zeit immer wieder getanzt. Auf der Treppe habe ich Gewichtswchsel geübt – Elementarbewegungen nach ESTODA®, „im Gehen“. Heute weiß ich, daß das (neben dem, was Ärzte und Pflegepersonal leisteten) meine Rettung war.

Noch nicht richtig gesund (Nerven brauchen viel Zeit zum Heilen) habe ich dann das zweite Modul ESTODA® in Frankfurt gemacht (nach Abstimmung mit den Ärzten). Ich wollte jetzt unbedingt



PERSÖNLICHE ERFAHRUNG

weitermachen und ESTODA® klappte ja, solange ich nicht ins Relevé ging – da war ich dann doch unsicher.

Aber es sollte nicht sein. Diesmal war ich gezwungen, mir die Zeit zu nehmen, die ich mir jetzt nicht mehr nehmen wollte. Es war nicht genug Platz für alle, die das dritte Modul absolvieren wollten, und so konnte ich aufgrund meines knappen Prüfungsergebnisses eben nicht weitermachen. Also hieß es wieder „warten“ und weitertanzen. Ich war sauer. Mit dem Blick zurück war es aber (wie so oft) gut so. Ich konnte zunächst richtig gesund werden und hatte nun auch für die Bewegungen des zweiten Moduls genug Zeit zum Üben. Als ich die Prüfung vor dem dritten Modul wiederholen mußte, tanzte ich sie fehlerfrei – darauf bin ich jetzt noch stolz!

Derzeit bin ich in Fürth im fünften (und letzten) Modul. Ich habe mich wirklich durchbeißen müssen. Ja, diese Ausbildung ist harte Arbeit für mich gewesen. Aber sie macht Spaß, und ich habe viel gelernt. DER Aha-Effekt für mich kam, als ich die Wippe verstand und begann, sie richtig zu tanzen. Langsam geht es tatsächlich in die Richtung dieser „selbsttanzenden Hüfte“, die ich bei Yasmin, Johanna und anderen ESTODA®-Leuten so bewundere. Immer öfter schaffe auch ich loszulassen und fange an, wirklich nach ESTODA® zu tanzen und nicht nur Bewegungen aneinanderzureihen.

Inzwischen mache ich mir auch keine Sorgen mehr, daß ich nicht unterrichten könne. Ich schaffe das. Ich weiß, was ich kann und weiß, wo meine Grenzen sind. Wenn mir Schülerinnen „über den Kopf wachsen“, gibt es ja zum Glück auch andere Lehrerinnen, die andere Stärken haben. Frauen, die kraftschonend, zentriert, isoliert und gesund tanzen wollen, die wissen wollen, welche Bewegung wie und warum so funktioniert, sind bei mir

richtig. Ich habe mir das System so intensiv erarbeitet, daß ich jetzt gut weiß, worauf ich achten muß.

* Text: Antje Naumann
Fotos: Privat



Sonia Asmahan

Workshops & Shows

Orientalischer Tanz
Tunesischer Tanz
Saudischer Tanz
Ägyptische Folklore
Hip Iso®

Schamadanvertrieb

www.hip-iso.de
www.almanar-deutschland.de
almanar@gmx.de

ALMANAR Events
0713041987
01733034845

Studio Chakra

Orientalischer Tanz Shows & Unterricht

Neu! BOLLYWOODKURSE & KATHAK-Unterricht Neu!

V Freitag 28.07.06 19.30 Uhr 2006-Sommertanztage-Welcome Party mit Show

WS 29.07.06-01.08.06 STT - traditionelle und klassisch orientalische Tänze, Modern Style, Oriental Fantasy, Persisch, Usbekisch, Zigeuner, Bollywood, Jazz, Afro, Brasil und vieles mehr.

WS Mi., 02.08.- Do., 03.08.06 Anfänger-WS – versch. Themen Kinder-Ferien-Workshops

V So., 24.09. Tag der offenen Tür

WS Sa., 07.10. 15.-19.00 Seetha – Süßeltranz – Choreo
So., 08.10. 15.-19.00 Seetha – Flügelschleier-Choreo

WS Sa., 11.11. 14.-18.00 Linda – Opening Dreams

V So., 26.11.06 „Emotion Oriental“ Jubiläums-Adventshow im Stadttheater Fürth

„Seetha“ Sonja Goerigh
Kaiserstr. 177
90763 Fürth
Telefon: 0911 / 77 77 07
Telefax: 0911 / 97790203
www.studio-chakra.de
Studio-Chakra @t-online.de

Djamila Orient Academy präsentiert:

15./16.07. Tirschenreuth: WS "Bühnenpräsenz, Entrée, Finale"
28.07.-01.08. Nürnberg: WS Sommertanztage, Studio Chakra
12./13.08. Offenbach: SOMMER-SEMINARE mit Djamila
Trommelsolo / Stimmys / Zills - Rhythms - Drums
Ballett für Bauchtänzerinnen mit Janeta Dilova

30.08.-03.09.06 LEHRERINNEN-FORTBILDUNG
4-tägiges Intensiv-Seminar für Tänzerinnen und Lehrerinnen - 24 h Unterricht mit 4 Top-Dozenten

30.09./01.10. Offenbach: ESTODA-FORTBILDUNG
mit Yasmin al Ghazali - speziell für Estoda-Lehrerinnen und Absolventen des 4. Moduls

03.10.06 Düsseldorf: WS "Baladi-Tag", Studio Cahira
08.10.06 Wiesbaden: WS "Baladi", Studio Cleopatre
13.10.06 Frankfurt: Show im Internat. Theater mit Said el Amir, Azaad Khan, Djamila uva.

Infos: www.djamila.de - Tel. (069) 65303956

Hannover Aktuell Sommer | Herbst 2006

08.+ 09. Juli 2006
Workshop mit Zahra (Algerien)

15. Juli 2006
Das große orientalische Sommerfest

08. Oktober 2006
Workshop mit Said El Amir

Kontakt & Infos Nasra Eid Tel. 05 11/87 35 65 nasra.e@web.de
Asmahan El Zein Tel. 05 11/394 77 77 asmahan@ponton-lab.de

Foto: André Eibing