

Fit durch Shimmmys

BAUCHTANZ. Schlängelnde Bewegungen, Koordination und viel Weiblichkeit: Das ist der „Orientalische Tanz“. Martina Lachowitz hat nach 20 Jahren als Krankenschwester in dieser Kunst ihre Berufung gefunden und in Pasching ein Zentrum für Bauchtanz gegründet. RED.: S. WAUTHY

In ihrer 20-jährigen Tätigkeit als Krankenschwester hatte Martina Lachowitz viel mit Patienten zu tun, die an Rückenschmerzen litten oder bereits einen Bandscheibenvorfall erlitten hatten. Wenn sie gefragt wurde, was denn außer Physiotherapie noch helfen könne, antwortete die zweifache Mutter gerne, dass der Patient es mit Tanz versuchen solle. „Ich war immer leidenschaftliche Tänzerin, bis ich schließlich ganz dabei geblieben bin.“ Nach zahlreichen Ausbildungen, wie etwa zur diplomierten Tanzpädagogin oder einem zweijährigen Studium des orientalischen Tanzes, gründete Lachowitz vor vier Jahren schließlich ihr eigenes Tanzzentrum *Wahiba*. „Das bedeutet die Beschenke oder die Schenkende. Genau das trifft auf mich zu“, lacht die Paschingerin. In ihren Kursen will sie nicht nur zu mehr Selbstvertrauen verhelfen, sondern auch zur Gesundheit ihrer Schüler beitragen. So können etwa „Rückenprobleme oder Fehlstellungen des Knies gelindert oder sogar

FOTOS: HERMANN WACHBINGER



LEIDENSCHAFT. 20 Jahre war sie Krankenschwester, jetzt schlängelt sich Martina durchs Leben.

WEIBLICH. Vor allem Frauen finden im Bauchtanz Ausgleich.



RHYTHMUS. Je nach Tanzart können auch Zimbeln zum Einsatz kommen, die im Takt zur Musik klingeln.

TRADITION. Martina Lachowitzer arbeitet auch mit Schritten und Utensilien aus dem Folklore-Tanz, wie z. B. diesem Gehstock.

»Durch den weiblichen Bauchtanz gelangen viele Frauen auch zu mehr Selbstvertrauen.«

MARTINA LACHOWITZER,
45, GRÜNDETE WAHIBA

vermieden werden. Seelisches Wohlbefinden und der eigene Selbstwert können mit Bauchtanz gesteigert werden“, sagt Martina. In den Kursen lässt sie ihr medizinisches Wissen einfließen und gibt praktische Tipps für den Alltag.

Lernprozess. Im großen Tanzsaal vor der Spiegelwand hält kaum jemand still, wenn die Musik aus den Boxen tönt. Automatisch fängt die Hüfte an sich zu bewegen. Mit Bauchtanz hat das aber freilich noch nicht viel zu tun. Wenn Trainerin Martina nach dem zwanzigminütigen Aufwärmen mit dem Tanzprogramm beginnt, wird rasch klar. Bauchmuskeln sind hier von Vorteil. „Für die richtige Haltung der Wirbelsäule sind bis zu 60 Prozent die Bauchmuskeln verantwortlich“, erklärt sie. Beim Bauchtanz werden diese in der Tiefe beansprucht. Das eineinhalbstündige Training kann deshalb bei regelmäßiger Ausübung bei Haltungsschäden hilfreich sein. Aber auch bei Migräne oder Regelbeschwerden kann das Training Linderung verschaffen. „Mehr Selbstvertrauen und seelischen Ausgleich finden die Damen hier außerdem.“ Der „wohl weiblichste aller Tänze“ würde auch Män-

nern gut tun, ist Martina Lachowitzer überzeugt.

Koordination. Angestrengt wird versucht, die Schritte mit den welligen Bewegungen der Arme und rollenden Bewegungen des Oberkörpers – sogenannten body waves – zu kombinieren. Lachowitzer findet tröstende Worte, wenn es nicht auf Anhieb klappt: „Die Schritte, die Wellen und die Arme gleichzeitig zu bewegen, das wird erst nach einiger Übungszeit gut möglich.“ Beim

Bauchtanz geht es aber gar nicht darum, zu können, was die anderen Teilnehmer schon beherrschen. Die Koordination ist nicht bei jedem gleich gut ausgeprägt, und so sollte jeder nach eigenem Können agieren. Eigenverantwortlichkeit und sich selbst spüren ist angesagt. Bei den Shimmys – das sind zitternde Bewegungen der Hüften – versucht man wieder mitzuhalten. Klappt diesmal nicht so schlecht, aber die Kondition lässt zu wünschen übrig. „Das Becken mit vielen wichtigen Organen ist unser Zentrum. Von hier aus finden viele Bewegungen ihren Anfang, und genau diese tragen zum Wohlbefinden bei.“

Bunt gemischt. In dem Tanzsaal sind Frauen unterschiedlichsten Alters, die aber eines gemeinsam haben: Sie haben im wohl weiblichsten Tanz ihr ganz persönliches Fitness- und Wohlfühlprogramm gefunden.

HILFSMITTEL. Seidentücher unterstreichen die Bewegungen.



Die Gründe, was sie daran so begeistert sind, wie die Frauen auch, sehr unterschiedlich. So war die 47-jährige Elisabeth etwa auf der Suche nach einer Tanzform, die sie ohne Partner ausüben konnte. Für die 24-jährige Melanie, deren Figur man nicht mehr ansieht, dass sie erst vor einem Jahr Mama wurde, geht es um die sinnlichen Bewegungen. Die 29-jährige Laborangestellte Brigitte sieht darin nicht nur eine Form der Fitness, sondern vielmehr die Auseinandersetzung mit dem Fremden. „Man beschäftigt sich automatisch mit der anderen Kultur und bekommt über den Tanz ganz andere Einblicke darin.“

SCHNUPPERN

IM TANZZENTRUM WAHIBA

■ **ENTDECKUNG.** Egal welches Alter und welche Vorkenntnisse man hat, im Tanz- und Gesundheitszentrum *Wahiba* darf jeder schnuppern, der sich dafür interessiert. Für Anfänger wie Fortgeschrittene gibt es Kursangebote. Mehr Infos dazu auf www.wahiba-tanz.at