

Körpererfahrung Arabischer Tanz



BALADI - SCHULE FÜR ARABISCHEN TANZ UND
BECKENBODENTRAINING BEBO®

Erika Böni-Jakob
076 325 88 80

erika@baladi.ch
www.baladi.ch

DAS ANGEBOT

arabischer Tanz für Frauen

Workshops im arabischen Tanz
teilweise mit Live-Percussion-Begleitung

arabischer Tanz für Mädchen

Einzelstunden in arabischem Tanz und
frauenspezifischer Körperarbeit

DIE KURSE

eignen sich für Mädchen und Frauen jeden
Alters und jeder Kleidergrösse

erfordern keine Vorkenntnisse und keine
tänzerische Begabung

können bei Beschwerden im Rücken
Linderung bringen

fördern die Beweglichkeit von Wirbelsäule
und Gelenken

unterstützen die innere Ruhe
und Aufrichtung



Erika Böni-Jakob
Tanzpädagogin IAC
Erwachsenenbildnerin
Familienfrau

ab 1988 hat sich aus einer ersten Faszination
eine Leidenschaft entwickelt, die mich seither
begleitet.

Seit 1995 gebe ich Wissen und Erfahrung an
Frauen weiter

1999 Abschluss 3-jährige pädagogische
Ausbildung in Bewegung und Tanz -
Rhythmus und Stimme am IAC Zürich.

seit 2000 laufende Weiterbildung in Raks
Sharki bei Liza Wedgwood, Erna Fröhlich etc.

2001 Beginn Mädchenkurse „Ferienpass“

begleitet durch Supervision seit 2003

2008 Erwachsenenbildnerin SVEB AdA M1

2009 Diplom Kursleiterin BeBo®
Beckenbodentraining für Frauen



der arabische Tanz im Orient

„Sobald wir aus dem Mutterleib kommen, tanzen wir. Es gehört zum täglichen Leben. In meinem Land ermutigt dich jeder dazu, sobald du laufen kannst, sobald du anfängst, Musik zu hören. Jeder möchte, dass du tanzt, weil jeder im Herzen ein Tänzer ist“, sagt die tunesische Künstlerin Leyla Haddad.

Da im arabischen Raum auch heute noch das Leben der Frauen oft unter ihresgleichen stattfindet, wachsen Mädchen selbstverständlich mit diesem sinnlichen Tanz auf. Sie lernen wohlthuende weiche Hüftkreise ebenso kennen, wie das rhythmische Loslassen der Hüften im Trommelwirbel. So lernen sie die Wertschätzung der weiblichen Formen und seiner Möglichkeiten im Tanz. Üblicherweise gilt diese Wertschätzung auch gegenüber anderen Frauen und ihr Tanzen wird wohlwollend unterstützt. Der Tanz wird von Frauen für Frauen gepflegt und weitergegeben. Für Hochzeiten und andere familiäre Anlässe werden meist professionelle Tänzerinnen engagiert.

der arabische Tanz im Westen

schon seit einiger Zeit hat sich der arabische, orientalische Tanz über Amerika nach Europa ausgebreitet. Daraus haben sich verschiedene Stile entwickelt. Es gibt einige Erklärungen, warum bei uns oft die Bezeichnung „Bauchtanz“ benutzt wird. Tatsache ist, dass AraberInnen diesen Namen nicht schätzen. Die aus dem Arabisch kommende Bezeichnung: „Raks Sharqi“ heisst: Raks=Tanz / Sharqi=Orient frei übersetzt also: TANZ DES ORIENT oder TANZ DES OSTENS. **BALADI** ist eine bestimmte Richtung des Raks Sharqi.

Meist sind es Frauen, die nicht in der arabischen Kultur aufgewachsen sind, die bei uns nun diesen Tanz weiter vermitteln. Gerade aus diesem Grund erscheint es mir wichtig, die kulturellen Gepflogenheiten zu beachten.

Die freizügige Bekleidung, welche viele von uns aus dem Showtanz kennen, hat sich über die Filmindustrie Hollywoods entwickelt und ist im traditionellen arabischen Tanz nicht üblich.

Tanzstunden in Bühler/Herisau/St.Gallen

haben sich während 20 Jahren aus meinem eigenen Tanz-Weg entwickelt

Dieser ursprüngliche Frauentanz ermöglichte mir eine neue, ungewohnte Körperwahrnehmung. Die Entdeckung, dass mein Körper in seiner Weiblichkeit erspürt und erfahren werden kann, wirkte befreiend und stärkend auf mich.

Beim ersten Kennen lernen, beeindruckte mich die heilsame Wirkung auf Unterleibsorgane, Gelenke und Wirbelsäule. Ich fühlte mich aus dem Zentrum des Beckens gewärmt. Dieses Erleben begleitete mich in den folgenden Jahren des Tanzens. Zunehmend wuchs der Wunsch eigene Erfahrung weiterzugeben. Durch die Ausbildung zur Tanzpädagogin bekam ich weitere Impulse und ein vertieftes Körperverständnis.

Die arabische Musik begleitet mit ihrer Vielfalt und unterstützt mit Wärme und Lebendigkeit. Immer wieder fasziniert mich der Tanz und die Begegnung mit Frauen, die diese Freude teilen...