



Bauchtanz in der Schwangerschaft

Der orientalische Tanz, der als Fruchtbarkeits- und Geburtstanz als eine der ursprünglichsten Formen des Tanzens gilt, fand seit den 1980er Jahren auch im europäischen Raum viele Anhängerinnen. Das vielfältige Bewegungsspektrum, die Balance zwischen Weichheit und Muskelspannung, das bewusste Erleben der eigenen Weiblichkeit sind nur einige der Gründe, warum der **Bauchtanz** zum fixen Bestandteil in der österreichischen Tanzlandschaft wurde.

Werdende Mütter entdecken in der Schwangerschaft die vielen Vorteile des weiblichsten aller Tänze:

Bauchtanz

Für Frauen in der Schwangerschaft rücken Körpermitte und Bauch auf natürliche Weise in den Mittelpunkt. Kein Wunder also, dass gerade der Bauchtanz in der Schwangerschaft seine wohltuende und positive Wirkung voll entfalten kann. Ein Umstand, der mittlerweile auch von der klassischen Medizin anerkannt und hervorgehoben wird.

Bauchtanz in der Schwangerschaft stärkt die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

Dabei ist es auf der physischen Ebene vor allem die Kräftigung der Becken- und Rückenmuskulatur und des **Beckenbodens**, die sich für Frauen, die sich auf eine **Geburt** vorbereiten, als besonders wertvoll erweist. Dazu kommen noch andere positive Wirkungen, die besonders von schwangeren Frauen geschätzt werden, die sich in dieser Zeit intensiver mit der eigenen Körperlichkeit und der eigenen Weiblichkeit auseinandersetzen. So wird beispielsweise die Körperhaltung trainiert, der Kreislauf gestärkt, die Beweglichkeit des Beckens gefördert oder Muskelverspannungen besonders im Schulter- und Nackenbereich gelöst.

Auf der psychischen Ebene kann das Bauchtanzen das Selbstvertrauen der Frauen in den eigenen Körper heben und das Körperbewusstsein bzw. das positive Lebensgefühl und die Lebenslust steigern. Besonders wichtig und zum Tragen kommt beim Bauchtanz auch die Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung: Durch die einfühlsamen, ruhigen Bewegungen in Harmonie mit der Musik wird das Baby im Bauch der Mutter zärtlich „berührt“. Die seelische Bindung zum Ungeborenen wird auf diese Weise gestärkt. Die Frauen erzählen von einer spürbaren Beruhigung der **Babys** während des Tanzens.

Was müssen Schwangere beim Bauchtanzen beachten? Generell gilt: Erlaubt ist, was gut tut. Beachtet frau zum Beispiel, keine zu heftigen Bewegungen auszuführen oder auf den Shimmy, das schnelle Zittern der Hüften, zu verzichten, können sich Schwangere bis zur Geburt an den kreisenden Bewegungen beim Bauchtanz erfreuen. Und nicht selten werden aus bauchtanzenden Schwangeren Frauen, die auch nach der Geburt mit Lust und Freude im Rhythmus des Orients tanzen.

Autor: Mag. Ursula Oran-Daniel

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Sport in der Schwangerschaft
- ▶ Schwimmen in der Schwangerschaft
- ▶ Was bringt Männern Geburtsvorbereitung?

zum Artikel Bauchtanz in der Schwangerschaft