



Internationale Tagung für Tanz und Therapie | Tanz.Spur.Leben. Bewegung als Ressource für Ausdruck, Begegnung und Resilienz 2027

Astrid Pinter

Befreites Becken, lebendiger Brustkorb – Bewegungsqualitäten aus dem Ägyptischen Tanz als therapeutische Ressource

Traditioneller Tanz aus Ägypten trägt spezifisches Körperwissen in sich: Bewegung entsteht von innen, das Becken ist frei, der Brustkorb lebendig - Körperregionen in denen sich häufig Anspannung und Tabus festsetzen. Erdung, Zentrierung und Aufrichtung sind ebenso grundlegende Qualitäten dieses Tanzstils.

Der Workshop nimmt Ägyptischen Tanz als Beispiel dafür, wie konkrete Tanztechnik in der Tanztherapie eingesetzt werden kann.

Ein persönliches Anliegen ist mir dabei, den Tanz selbst in den Mittelpunkt zu rücken. Ich beobachte, dass konkrete tänzerische Formen in der Tanztherapie zunehmend hinter körperorientierten Zugängen zurücktreten. Bestimmte Bewegungen erfordern bestimmte körperliche und damit auch innere Haltungen.

Ob wir uns bestimmt oder sanft, kraftvoll oder leicht, mit viel oder wenig Spannung, schnell oder langsam bewegen, macht einen Unterschied für unser Erleben. Durch das Erlernen und Erproben von Tanztechnik können wir diese unterschiedlichen Haltungen kennenlernen und unser Repertoire erweitern.

Ausgewählte Bewegungsprinzipien des Ägyptischen Tanzes bilden dafür den Ausgangspunkt. Wir lernen sie kennen, spielen mit ihnen und entwickeln daraus eigenen Tanz. Technik und freier Ausdruck greifen dabei ineinander. Damit knüpft der Workshop an das Anliegen der Tagung an, die kreative und künstlerische Dimension der Tanztherapie zu stärken und den Dialog zwischen künstlerischem Tanz und Therapie zu vertiefen.

Inhalte und Arbeitsweise

Traditioneller Tanz aus Ägypten trägt spezifisches Körperwissen in sich. Wir beschäftigen uns mit aufrechter Haltung, kraftvollem und würdevollem Gehen, sanften Bewegungen aus dem Brustkorb und rhythmischen, lockernden Bewegungen des Beckens.

Als Einstieg erproben wir ein bewusstes, kraftvolles und würdevolles Gehen. Wir nehmen wahr, wie sich Schrittlänge, Tempo und Entschiedenheit auf das eigene Erleben auswirken. Dabei erkunden wir, wie wir uns aufrichten und gleichzeitig locker und beweglich bleiben können. Eine Partnerübung bietet Gelegenheit, die Wirkung gegenseitiger Unterstützung beim Gehen zu erfahren.

Anschließend widmen wir uns den Bewegungsmöglichkeiten von Brustkorb und Becken. Angeleitete Tanztechnik und innere Bilder geben konkrete Anregungen, die wir im freien Tanz mit Musik aufgreifen, variieren und miteinander verbinden. Dabei nehmen wir wahr, welche



Internationale Tagung für Tanz und Therapie | Tanz.Spur.Leben. Bewegung als Ressource für Ausdruck, Begegnung und Resilienz 2027

körperlichen und inneren Haltungen die jeweiligen Bewegungen erfordern und wie sich unser Erleben beim Wechsel zwischen den Qualitäten verändert.

Eine Qualität, die uns durch die Einheit begleitet, ist: ganz bei sich und doch offen bleiben. Becken und Brustkorb können mit persönlichen Erfahrungen, Scham oder festen Vorstellungen darüber verbunden sein, wie wir uns bewegen dürfen. Der Workshop lädt dazu ein, diesen Körperregionen mit Neugier und ohne Leistungsanspruch zu begegnen.

Alle Bewegungsangebote können im eigenen Ausmaß erprobt und verändert werden. Humor und Freude am Entdecken haben dabei ebenso Platz wie das Wahrnehmen eigener Grenzen.

Erfahrung, Reflexion und Anwendung

Die Teilnehmenden erfahren am Beispiel des Ägyptischen Tanzes, wie konkrete Tanztechnik körperliche und innere Haltungen ansprechen und neue Möglichkeiten des Erlebens und Handelns eröffnen kann. Im gemeinsamen Austausch reflektieren wir die Erfahrungen und das Vorgehen: Was verlangt eine bestimmte Bewegung von mir? Welche Haltung ist mir vertraut, welche ungewohnt? Was verändert sich, wenn ich dieselbe Bewegung mit mehr oder weniger Spannung, schneller oder langsamer ausführe? Wie unterstützen Anleitung, innere Bilder und Musik diesen Prozess?

Ziel ist, dass die Teilnehmenden unabhängig von ihren tänzerischen Vorkenntnissen verstehen und selbst erfahren, wie konkrete Tanztechnik in therapeutische Prozesse eingebunden werden kann. Gemeinsam besprechen wir, wie sich die erprobten Zugänge an unterschiedliche Menschen und Arbeitsfelder anpassen lassen.

Die Teilnehmenden können konkrete Anregungen für ihre Arbeit mitnehmen: wie eine klar angeleitete Bewegung Orientierung geben kann, wie Musik und innere Bilder das Ausprobieren unterstützen und wie unterschiedliche Ausführungen derselben Bewegung das körperliche und innere Erleben verändern können. Vorkenntnisse im Ägyptischen Tanz sind nicht erforderlich.

