

Krankheit als Märchen

Nadia Doukali präsentiert ihr Hörbuch „Fayzal, der Krebsfänger“

Seite B5



FREIZEIT

Frankfurter Rundschau

Donnerstag, 2. Dezember 2010 | 66. Jahrgang | Nr. 281 | RS-Ausgabe



1001 Muskel

Bauchtanz ist kein Märchen. Neben Körpergefühl kommt es vor allem auf Fitness und Disziplin an

Von Anne Jäger

Salem Aleikum! Zu Beginn dieser Lektüre möchte ich Sie auf eine kleine Reise ins Morgenland einladen. Steigen Sie zu mir auf den fliegenden Teppich, es geht sofort los. Über dem Palast des Königs liegt ein Hauch von Jasmin und Minze in der Luft. Hinter transparenten Vorhängen sehen wir Prinzessin Scheherazade tanzen. Anmutig und ohne jede Anstrengung bewegt sie Hüften und Arme – der Bauchtanz liegt ihr im Blut.

Hier endet unsere Reise und Sie dürfen das Märchen aus Tausendundeiner Nacht getrost vergessen. Denn von nun an werde ich Ihnen die Illusionen vom Bauchtanz rauben, die Sie vielleicht bis eben hatten. Mit Märchen hat der „Raks Sharki“ (der „Tanz des Ostens“) nämlich wenig zu tun. Dafür umso mehr mit Disziplin. Einmal in der Woche besuche ich die Orient Academy in Offenbach. Der Unterricht beginnt mit dem Aufwärmen. Gefühle zehn Minuten liege ich jetzt schon auf dem Rücken. Mein Oberkörper ist angewinkelt, mein Bauch angespannt, er zittert vor Anstrengung. Immer wieder senke und hebe ich die Beine, fahre ein imaginäres Fahrrad.

Fortsetzung auf Seite B2

FILM

FRANKFURT

Berger Kino, Berger Straße 177, Tel. 069/9450330, Goethe, 20.00 Uhr. Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 15.00, 20.50 Uhr. Harry Potter And The Deathly Hallows: Part 1 (OV), 13.30, 18.00 Uhr. Inception, 17.20 Uhr. Mount St. Elias, 15.20 Uhr. Sammys Abenteuer: Die Suche nach der geheimen Passage (3D), 13.30 Uhr.

Cinema, Roßmarkt 7, Tel. 069/21997855, Aruitemo aruitemo - Still Walking, 15.00 Uhr. I Am Love, 20.00 Uhr. In ihren Augen, 17.30 Uhr. Miral, 15.30 Uhr. Somewhere, 18.15, 20.30 Uhr. The Kids Are All Right, 15.45, 18.00, 20.15 Uhr.

Cinemagnum 3 D Kino, Zeil 112-114, Tel. 069/20978863, Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 10.30, 13.30, 16.30, 19.30 Uhr. Saw 3D - Vollendung (3D), 22.30 Uhr.

CineStar, Mainzer Landstraße 681, Tel. 01805/118811, Av Mevsi (TürkmdtU), 16.10, 19.30 Uhr. Fair Game, 19.50 Uhr. Fünf Minarete in New York - New York'ta 5 Minare (TürkmdtU), 17.10, 19.40 Uhr. Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 14.30, 16.00, 17.00, 19.30, 20.00 Uhr. Konferenz der Tiere, 14.40 Uhr. Megamind, 14.30, 17.00, 20.30 Uhr. Otto's Eleven, 15.10, 17.50, 20.20 Uhr. Prensesin Uykusu - Schlaf der Prinzessin (TürkmdtU), 17.50 Uhr. Sammys Abenteuer: Die Suche nach der geheimen Passage, 14.50, 17.30 Uhr. Stichtag, 20.20 Uhr. Vincent will Meer, 15.00 Uhr.

CineStar Metropolis, Eschenheimer Anlage 40, Tel. 069/95506401, Bon Appétit, 17.30 Uhr. Das Sandmännchen - Abenteuer im Traumland, 13.30 Uhr. Einfach zu haben, 14.30 Uhr. Fair Game, 20.20, 23.15 Uhr. Fair Game (OV), 19.50 Uhr. Harry Potter And The Deathly Hallows: Part 1 (OV), 13.30, 16.45, 20.00, 23.15 Uhr. Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 14.00, 15.00, 16.00, 17.15, 18.40, 19.40, 20.50, 22.30, 23.20 Uhr. Ich sehe den Mann deiner Träume, 14.45, 17.30, 20.20 Uhr. L'immortel - 22 Bullets, 20.00, 23.00 Uhr. Machete, 23.15 Uhr. Megamind, 14.30, 17.10 Uhr. Megamind (3D), 20.30 Uhr. Otto's Eleven, 15.00, 17.30, 20.00, 22.45 Uhr. R.E.D. - Älter, Härter, Besser, 22.45 Uhr. Sammys Abenteuer: Die Suche nach der geheimen Passage, 15.00 Uhr. Saw 3D - Vollendung (3D), 20.45, 23.15 Uhr. Stichtag, 19.40, 22.30 Uhr. The Kids Are All Right (OV), 17.40 Uhr. Umständlich verliebt, 14.00 Uhr. Unstoppable - Außer Kontrolle, 23.15 Uhr. Wall Street: Money Never Sleeps (OV), 16.40 Uhr.

E-Kinos, Zeil 125, Tel. 069/285205, Cyrus - Meine Freundin, ihr Sohn und ich, 14.00, 18.45 Uhr. Fair Game, 13.30, 16.00, 18.15, 20.45 Uhr. Goethe, 18.30 Uhr. Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 14.00, 17.15, 20.30, 21.15 Uhr. In ihren Augen, 20.15 Uhr. Konferenz der Tiere, 13.30, 15.45 Uhr. Megamind, 14.30, 17.00, 19.30 Uhr. Otto's Eleven, 14.00, 16.15, 18.30, 20.45 Uhr. R.E.D. - Älter, Härter, Besser, 21.00 Uhr. Sammys Abenteuer: Die Suche nach der geheimen Passage, 14.00, 16.00 Uhr. Soul Boy, 15.00, 16.45 Uhr. Stichtag, 16.30, 21.00 Uhr. The Kids Are All Right, 18.00, 20.30 Uhr. Umständlich verliebt, 18.00 Uhr.

Eldorado, Schäfergasse 29, Tel. 069/281348, Ich sehe den Mann deiner Träume, 15.45, 18.00, 20.30 Uhr.

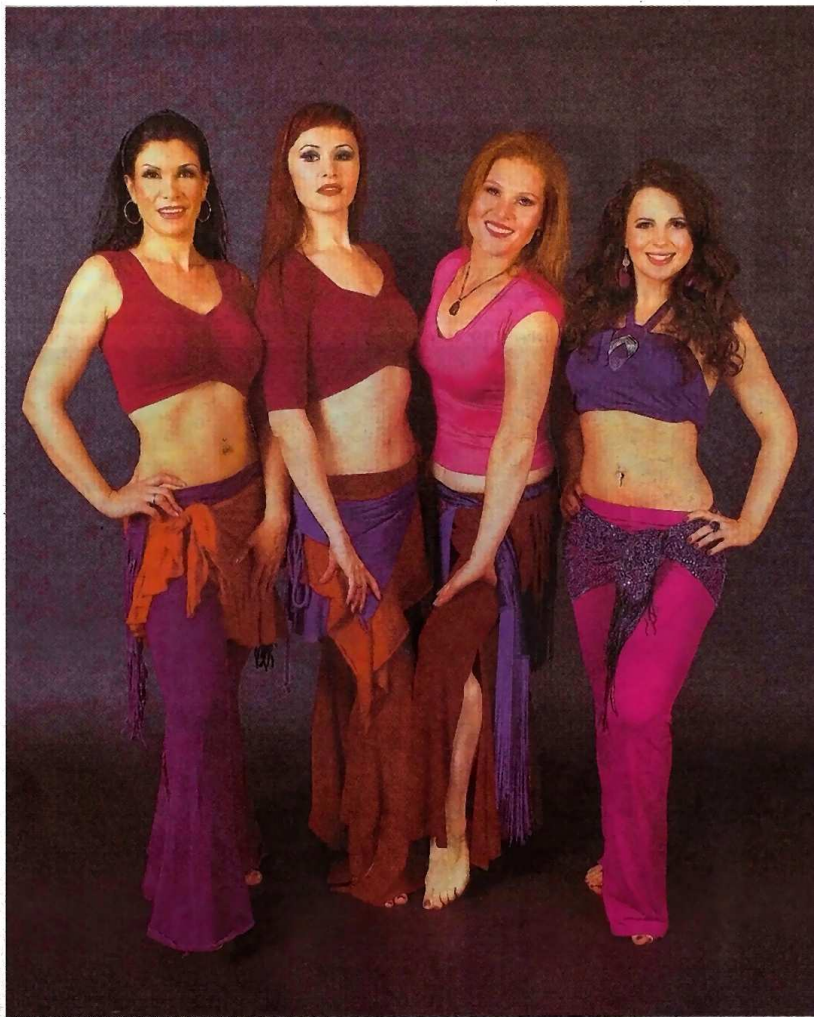
Filmforum Höchst, Emmerich-Josef-Straße 46a, Tel. 069/21245664, Bank-Exit - Exit Through the Gift Shop (OmU), 18.30 Uhr. Kinshasa Symphony (OmU), 20.30 Uhr.

Filmtheater Valentin, Windthorststr. 84, Tel. 069/3086927, Goethe, 19.30 Uhr. Rückkehr ans Meer, 21.30 Uhr.

Harmonie, Dreieichstraße 54, Tel. 069/66371836, Der letzte schöne Herbsttag, 19.15 Uhr. Ein gutes Herz, 17.00 Uhr. Home for Christmas, 17.30, 21.15 Uhr. Ich sehe den Mann deiner Träume, 19.00, 21.00 Uhr.

Mal Seh'n, Adlerflychtstr. 6, Tel. 069/5970845, Bödälä - Dance the Rhythm (OmU), 18 Uhr. The Good Heart (OmU), 20 Uhr. House of Boys (OV), 22 Uhr.

Orfeo's Erben, Hamburger Allee 45, Tel. 069/70769100, Ich sehe den Mann deiner Träume - You Will Meet A Tall Dark Stranger (OmU), 19.00, 21.15 Uhr. Nichts ist besser als gar nichts, 17 Uhr



Das Team der Orient Academy in Offenbach.

ORIENT ACADEMY (2)

Fortsetzung von Seite B1

Ich könnte ja nur ganz kurz... „Die Schultern weg vom Boden!“, tönt Trainerin Angelina Stimme. Ihrem strengen Blick entgeht nichts.

Wer sich jetzt immer noch die Zuckerpuppe aus der Bauchtanztruppe vorstellt, die ihren üppigen Busen über ihrem noch üppigeren Bauch wippt, dem sei gesagt, dass man für den Orientalischen Tanz nicht unbedingt Fettpolster braucht.

Er beruht auf dem Prinzip der isolierten Bewegungen. Schwingt eine Tänzerin also die Hüfte, bleibt der Oberkörper ruhig oder führt parallel andere Bewegungen aus. Dazu braucht sie vor allem Muskeln, die sie gezielt einsetzen kann. Jeden Montag aufs Neue entdecke ich welche an mir, von denen ich vorher nichts wusste.

Schnelle Beinbewegungen erzeugen das Zittern der Hüfte

Ob pharaonischer Fruchtbarkeitsritus, Verführungstanz im Harem oder Geburtsvorbereitung bei Nomadenvölkern - um den Bauchtanz ranken sich viele Mythen. Doch mit Sicherheit kann nur gesagt werden, dass in den 20er Jahren die Entertainerin Bad'aa Masabni in Kairo ein Casino eröffnete, in dem sie den Grundstein für den heutigen klassischen Tanzstil legte.

Das zweiteilige Glitzerkostüm entstand jedoch in Holly-

In Offenbach bietet die Orient Academy in der Frankfurter Straße 63 Kurse für Anfänger und Profis sowie Schnupperstunden an. Infos gibt es unter www.orient-academy.de

In Frankfurt leitet Anatha in der Mörfelder Landstraße 64 HH ein Bauchtanz-Studio. Infos unter www.anatha.de

Viele Tänzerinnen und Lehrerinnen sind nach Postleitzahlen sortiert in dem Verzeichnis der Homepage www.bauchtanzinfo.de eingetragen.

Wer sich einlesen möchte, kann „Das Bauchtanz-Buch“ von Dietlinde

wood und kam über Filme nach Ägypten. Und obwohl heute im Orient auf Festen keine Tänzerin fehlen darf, als Schwiegertöchter werden sie ungerne gesehen.

Rote Vorhänge schmücken den Tanzsaal der Orient Academy. Mit Gold verzierte Trommeln stehen an der Seite, direkt neben der arabischen Kissenecke. Zehn SchülerInnen versuchen mit viel Anstrengung die „Shimmys“ (das Zittern der Hüfte, erzeugt durch ein schnelles Beugen und Strecken der Beine) nachzuahmen, die Angelina so locker vorführt.

Die Orient Academy unterrichtet nach dem Estoda-System. Es basiert auf dem Schieben und Drehen von Becken und Brustkorb auf drei Raumachsen. Wer hätte gedacht, dass Bauchtanz mit Geometrie zu tun hat?

Karkutli wählen, ein Standardwerk über den Orientalischen Tanz, das 1983 erschien und mittlerweile an manchen Stellen veraltet ist.

Die DVD „Orientalischer Tanz - Bauchtanz lernen mit Djamilä“ ist für Anfänger bis zur Mittelstufe geeignet und führt anschaulich vor, wie die einzelnen Grundschritte aussehen sollen.

Für den Einstieg genügen als Trainingsbekleidung Leggings und T-Shirt, Tanzschlappchen sowie ein Tuch für die Hüften. Das Tuch sollte „klimperfrei“, das heißt ohne Münzen oder Glöckchen sein.

So besteht zum Beispiel jede „Acht“ (das Nachzeichnen der Zahl durch ein Körperteil) aus einer Kurve und einer Geraden. Wenn es drei Kurven und drei Geraden gibt, macht das neun Möglichkeiten, eine „Acht“ zu tanzen - aber lassen Sie sich bitte nicht verwirren.

Erst mit der richtigen Technik fange das Tanzen an, sagt die Leiterin der Orient Academy, Djamilä Kotsch (Titelfoto). „Um ein Körpergefühl zu entwickeln, muss ich ja wissen, was ich tun soll“, sagt sie. Jeden Dienstag fühle ich meinen Körper besonders intensiv - sobald ich versuche, aus dem Bett zu steigen, zieht es in sämtlichen Regionen meines Bauches, meiner Arme und Beine und dennoch - ich fühle mich unheimlich gut. Fast ein bisschen wie Scheherazade.

Pupille Uni-Kino, Mertonstraße 26-28, Tel. 069/79828976, Beyond Hypothermia - Sip si 32 doe (OmU), 20.30 Uhr

BAD HOMBURG V.D. HÖHE
Kaskade, Seedammweg, Tel. 06172/489209, Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 15.00, 20.00 Uhr. Otto's Eleven, 15.00, 17.30, 20.00 Uhr

BAD NAUHEIM
Fantasia Filmtheater, Kurstraße 3, Tel. 06032/2877, Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 20.00 Uhr

BAD SCHWALBACH
Kinocenter Bad Schwalbach, Adolfstraße 120, Tel. 06124/2109, Goethe, 17.15 Uhr. Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 19.30 Uhr. Otto's Eleven, 17.30, 20.00 Uhr

BAD SODEN AM TAUNUS
Kur-Theater, Zum Quellenpark 2, Tel. 06196/27733, Wall Street: Geld schläft nicht, 20.00 Uhr

BAD VILBEL
Kino Alte Mühle, Lohstraße 13, Tel. 06101/599356, Goethe, 18.15 Uhr. Niko: Ein Rentier hebt ab, 16.45 Uhr. Stichtag, 20.30 Uhr

BÜTZBACH
Capitol, Roßbrunnenstraße 3, Tel. 06033/65577, Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 17.00, 20.00 Uhr. Machete, 21.45 Uhr. Otto's Eleven, 17.00, 20.00 Uhr

DARMSTADT
Cinemaxx Darmstadt, Goebelstraße 11, Tel. 06151/8705868, Einfach zu haben, 17.45 Uhr. Für immer Shrek, 14.30 Uhr. Grege Tagebuch - Von Idioten umzingelt!, 15.30 Uhr. Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 15.30, 16.30, 17.15, 19.30, 20.45, 23.00 Uhr. Kindsköpfe, 23.00 Uhr. Konferenz der Tiere, 15.15 Uhr. L'immortel - 22 Bullets, 20.15, 23.15 Uhr. Megamind (3D), 15.00, 17.45, 20.15, 23.00 Uhr. Otto's Eleven, 15.00, 17.30, 20.00, 22.30 Uhr. Sammys Abenteuer: Die Suche nach der geheimen Passage (3D), 14.15 Uhr. Saw 3D - Vollendung (3D), 20.00, 22.45 Uhr. Stichtag, 18.00, 20.30, 23.00 Uhr. Unstoppable - Außer Kontrolle, 17.00, 19.45 Uhr. Wie durch ein Wunder, 14.45 Uhr

Citydome - Helia Kino, Wilhelmminenstraße 9, Tel. 06151/26076, Av Mevsi (TürkmdtU), 19.30 Uhr. Bon Appétit, 17.15 Uhr. Das Ende ist mein Anfang, 17.45 Uhr. Das Sandmännchen - Abenteuer im Traumland, 15.00 Uhr. Fünf Minarete in New York - New York'ta 5 Minare (TürkmdtU), 20.15 Uhr. Goethe, 20.00 Uhr. Groupies bleiben nicht zum Frühstück, 15.00 Uhr. Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 17.15, 20.30 Uhr. Ich: Einfach unverbessert, 15.15 Uhr. In ihren Augen, 20.30 Uhr. Megamind, 15.30, 18.00, 20.30 Uhr. Otto's Eleven, 15.30, 18.00, 20.30 Uhr. Reine Fellsache - Jetzt wird's haarig!, 15.00 Uhr. Sammys Abenteuer: Die Suche nach der geheimen Passage, 15.15 Uhr. Umständlich verliebt, 17.30 Uhr. Wall Street: Geld schläft nicht - Wall Street: Money Never Sleeps (OV), 17.30 Uhr

Citydome - Pali Kino, Luisenstraße 10, Tel. 06151/29789, Fair Game (2010), 20.00 Uhr

Festival Darmstadt, Wilhelmminenstraße 9, Tel. 06151/29789, Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1 - Harry Potter And The Deathly Hallows: Part 1 (OV), 17.15 Uhr. R.E.D. - Älter, Härter, Besser, 20.30 Uhr

Rex, Grafenstraße 18-20, Tel. 06151/29789, Habermann, 18.00 Uhr. Home for Christmas, 17.00, 21.00 Uhr. Ich sehe den Mann deiner Träume, 18.15, 20.45 Uhr. Letete's Rossinant - Fly By Rossinant (OmengU), 20.15 Uhr. Miral, 20.30 Uhr. Somewhere (2010), 19.00 Uhr. The Kids Are All Right (2010), 18.00 Uhr

DREIEICH
Rex-Palast, Frankfurt Straße 52, Tel. 06103/67571, Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - Teil 1, 17.30, 20.30 Uhr

Viktoria-Theater, Offenbacher Straße 9a, Tel. 06103/67571, Megamind, 18.00, 20.00 Uhr

Fortsetzung auf Seite B4