

Learn tribal ! :)



©2010

10 Gründe um ATS® Tribal Bellydance zu lernen:

- **Es gibt dir Selbstvertrauen:** Die Tanzhaltung mit aufgerichtetem Oberkörper, den Kopf stolz erhoben und die Schultern entspannt, gibt nicht nur Raum für die typischen isolierten Bewegungen des orientalischen Tanzes – sondern gibt dir auch eine positive Ausstrahlung, lädt zum Lächeln und Tanzen ein und gibt deinem Selbstvertrauen einen ordentlichen Kick!
- **Lerne deinen Körper lieben:** Schau dich mal um: so viele unterschiedliche Frauen aller Körperformen und -größen – und alle sind auf ihre einzigartige Art schön! Hüften werden mit bunten Tüchern und Münzgürtel dekoriert und im geschützten Tanzraum zeigt sich frau, wie sie ist.
- **Gewinne an Stärke und Kraft:** Im Unterricht wird jeder Muskel trainiert, ob Rückenmuskeln bei den ArmUndulations, die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur beim Shimmy oder die schräge Bauchmuskulatur beim Hip Bump und Taxeem. Durch Gewichtsverlagerung und langsamen kontrollierten Bewegungen erfolgt das Training sanft, aber effektiv.
- **Verbessert deine Koordination:** Bauchtanz schult die Körperwahrnehmung durch isolierte Bewegungen verschiedener Körperteile während dem Tanzen und dann noch lächeln, atmen, auf die Musik hören und Zimbeln spielen!
- **Erhöht deine Beweglichkeit:** Wir sind meist viel zu verspannt in Schultern und Hüften durch unsere meist sitzende Tätigkeit im Beruf – beim Tanzen bewegen wir Hüfte, Schultern, Arme, Kopf und Beine in viele verschiedene Richtungen und schütteln allen Stress mit dem Shimmy von uns fort!
- **Ist für jedes Alter geeignet – und natürlich auch jede Figur:** Bauchtanz wird seit jeher von Generation zu Generation weitergegeben und alle Alterstufen tanzen zusammen. Die kleine Nichte mit 4 Jahren, die Studentin, Frauen mitten im Beruf und Großmütter, auch in allen Ländern dieser Welt wird getanzt!
- **Lerne neue Leute kennen:** Klar, kann ich auch beim Zumba – aber wir haben alle etwas gemeinsam: wir tanzen zusammen und wir tanzen Tribal. Das verbindet und bringt viel Spaß!
- **Besser als jede Schwangerschaftsgymnastik:** Manche Quellen nennen Bauchtanz als älteste Form zur Vorbereitung auf die Geburt, da die gleichen Muskelgruppen zum Tanzen angesprochen werden, wie unter der

Geburt eines Kindes. Frage sicherheitshalber deinen Frauenarzt und los geht's! Und für die Rückbildung gilt das natürlich auch...

- **Feiere deine Weiblichkeit:** Was sagt die Begründerin des ATS® Bellydance dazu: „Es war einmal vor langer Zeit, als das Schwingen und Schaukeln der weiblichen Hüfte als das Schönste auf der Welt angesehen wurde, so dass es zu Musik und Tanz wurde.“
- **Wunderschöne phantasievolle Kostüme:** Natürlich sind Leggings und Sporttops praktisch, aber die weitschwingenden Röcke und weiten Haremshosen verführen zum Drehen, die Hüfttücher machen eine gute Figur, die Münzgürtel begleiten unseren Tanz musikalisch und ein Choli (rückenfreies Oberteil) steht einfach jeder Frau und geben unserem Tanz einen tieferen Sinn! Wie das Tribalkostüm entstanden ist, das ist eine andere Geschichte....

Christine Gaier