

Guter Start für Mutter und Kind

Tanz ins Leben



Hat das Interview mit Mardshana (ab Seite 4) euch neugierig gemacht? Die Chorikà-Redaktion durfte schon vorab in ihr neues Buch schauen und Corinna fasst hier für euch die ersten Eindrücke zusammen.



Gaby Mardshana Oeftering,
Die bewegte Geburtsvorbereitung
mit BAUCH-Tanz, tredition GmbH, 204 Seiten
ISBN Softcover: 978-3-347-97773-0
ISBN Hardcover: 978-3-347-97774-7
ISBN E-Book: 978-3-347-97775-4



Seit vielen Jahren arbeitet Gaby Mardshana Oeftering für und mit schwangeren Frauen. Mardshana hat selber Bauchtanz gelernt und unterrichtet. Als Tänzerin und Tanzlehrerin beschäftigte sie sich mit der therapeutischen Wirkung des Orientalischen Tanzes und kam so zu ihren Schwerpunktthemen „Beckenboden“ und „prä-nataler Tanz“. Von der positiven Wirkung des „Bauch-Tanzes“ auf Schwangerschaft und Geburt ist sie überzeugt. In dem Buch „Die bewegte Geburtsvorbereitung mit BAUCH-Tanz“ hat sie nun ihr in jahrzehntelanger Arbeit gesammeltes Wissen zusammengetragen.

Zu Beginn des Buches stellt die Autorin in einem kurzen Kapitel Geschichte und Bedeutung des Tanzens für Schwangerschaft und Geburt vor. Anschließend gibt sie einen Überblick über die therapeutischen Möglichkeiten des Bauchtanzes aus orthopädischer, gynäkologischer und psycho-mentaler Sicht. Dabei geht sie ausführlich auf die Auswirkungen des Bauchtanzes auf den

Körper, die Emotionen und den Geist ein. Ebenso beschreibt sie die Wirkung für das werdende Kind. Diese Einführung rundet sie mit einer Übersicht über mögliche Indikationen für oder gegen Bauchtanz in der Schwangerschaft ab.

Das nächste Drittel ist dem praktischen Üben gewidmet. Sehr ausführlich beschreibt Mardshana sowohl gymnastische Übungen, die in verschiedenen Positionen ausgeübt werden können, als auch die für Schwangere möglichen und hilfreichen Tanzbewegungen mit vielen Details, die gerade in der Schwangerschaft beachtet werden sollten. Im

Anschluss spricht sie auch Variationsmöglichkeiten an, die Frauen in der Schwangerschaft trotz möglicher Einschränkungen ein genussvolles Tanzen ermöglichen können. Für Dozent*innen, die bisher keine Schwangeren unterrichtet haben, gibt sie noch praktische Hinweise für den Umgang mit Schwangeren in einem normalen Bauchtanzkurs.

Der letzte Teil des Buches befasst sich mit der Geburt und dem möglichen Einsatz von Bauchtanzbewegungen unter der Geburt. Zum Einstieg beleuchtet die Autorin die Historie der Gebärmethode. Anschließend geht sie auf geburtsfördernde Tanzbewegungen ein sowie auf deren Anwendung in verschiedenen Geburtspositionen. Zum Abschluss beschreibt sie auch Massage-techniken, die den Gebärenden die Wehen erleichtern können.

Das Softcover-Buch umfasst etwa 200 Seiten und hat fast DIN A4-Format mit einem etwas festeren Paperback-Einband. Erhältlich sind auch eine Hardcover-Version oder ein E-Book. Der Inhalt ist übersichtlich strukturiert und

klar gegliedert. Auch medizinisch-trockene Fakten werden verständlich erklärt. Die ausführlichen Beschreibungen in gut lesbarer Schrift werden durch viele Fotos und Grafiken noch anschaulicher. Wer sich darüber hinaus noch informieren möchte, der findet im sehr ausführlichen Literaturverzeichnis reichlich Anregung.



Foto: FotoAtelier Christina Loehr

Alles in allem ist „Die bewegte Geburtsvorbereitung mit BAUCH-Tanz“ ein sehr gut lesbares Buch mit vielen Tipps zu Schwangerschaft und Geburt im Zusammenhang mit Bauchtanz. Sowohl für Schwangere (oder die es werden wollen) wie auch alle, die beruflich mit Schwangeren zu tun haben, ist dieses Buch absolut zu empfehlen. Auch für Nichtschwangere stellt das Buch eine wertvolle Quelle für die Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Schwangerschaft und Tanz dar.

Autorin: »Chiara Naurelen«
Corinna Jedamzik,
Tänzerin & Tanzlehrerin
bellypod.chiara-naurelen.de

