



Vorbereitung für die Geburt: Bauchtanz in der Schwangerschaft für eine leichtere Geburt. Tanzen macht Spaß und hilft Körper und Geist. Gerade deswegen kann tanzen so befreiend sein. **Tanz dich glücklich durch die Schwangerschaft!**



© malati

Bauchtanz für Schwangere – geht das? Ja! Nichts, lässt dich so weiblich und wohl fühlen wie Bauchtanz. Und auch das Baby wird davon angenehm berührt. Wie eine Schwangerschaft und Bauchtanz sich verbinden lassen erzählt *Manjulali*. Sie ist Tänzerin, Choreographin und Tanzlehrerin für Bollywood & Oriental Dance, Expertin für Tanz und Bewegung für die ganze Familie, von Malati®.

## Eine leichte Geburt durch Bauchtanz

Bauchtanz während der Schwangerschaft wird von immer mehr Ärzten, Hebammen und Osteopathen als **Geburtsvorbereitung** empfohlen. Bei kaum einem anderen Sport kannst du deinen Bauch so stolz präsentieren. Du kreist die Hüften, rollst mit deinen Füßen auf und ab, hebst die Brust, mit einem offenen und weitem Blick.



© malati

Die Bauchtanzbewegungen, wie der „Shimmy“, „Afro“ und „Bodywave“ helfen dir dabei, **Schwangerschaftsbeschwerden** vorzubeugen und zu lindern. Durch diese Bewegungen kannst du bei der Geburt die Position deines Kindes positiv beeinflussen und in die richtige Stellung „tanzen“.

## Tanzen in der Schwangerschaft fördert die Körperkoordination und bereitet auf die Geburt vor

Genau aus diesen Gründen hat *Manjulali* von **MALATI**® das neue Kursformat „Babybauch Tanz“ hervorgerufen. Sie möchte dir zeigen, wie schön, sinnlich, reizend, elegant und schwungvoll du mit Babybauch sein kannst.

Beim Babybauch Tanz geht es nicht nur um den Bauch, auch der Oberkörper, die Schultern, Arme, Beine und Füße werden mitbewegt und gestärkt. Zum Beispiel können die Arme schlangenartig bewegt werden, währenddessen bewegt sich deine Hüfte in einer achtförmigen Bewegung.



© malati

Einige Frauen fühlen sich in der Schwangerschaft nicht wohl und haben Angst vor der Geburt. Bauchtanz hilft dir dabei, diese Dinge zu verarbeiten, durch Bewegung und Austausch mit anderen Schwangeren.

Durch bestimmte Bewegungen lernst du, dein Becken zu kreisen, kippen und zittern zu lassen. Den Brustkorb zu heben und senken, schieben und zu kreisen. Das sind Bewegungen, die du auch bei der Geburt machen solltest, da sie entspannen und lockern. Dennoch solltest du beim ersten Kind ebenfalls einen **Geburtsvorbereitungskurs** besuchen.

### **Die Körperhaltung beeinflusst Gesundheit von Mutter und ungeborenem Kind**

Beim Babybauch Tanz wird unter anderem die typische Bauchtanz-Körperhaltung vermittelt, bei der die Füße parallel hüftbreit auseinander stehen, das Körpergewicht auf den Fersen ruht, die Knie leicht gebeugt sind, das Becken und der Brustkorb aufgerichtet sind, Schultern hängen entspannt nach unten und der Kopf ist nach vorne gerichtet.

Die bewusste Körperhaltung vermittelt dir Selbstvertrauen mit deinem sich verändernden Frauenkörper. Durch die Körperhaltung und die Streckung im Oberkörper kann sich deine Lunge frei entfalten. Dies fördert eine optimale Sauerstoffversorgung für dich und dein Kind.



© malati

**Um dir einen kleinen Einblick zu geben, kannst du folgende Übung einmal ausprobieren:**

### Afro – orientalischer Hüftkreis

- die Füße stehen parallel hüftbreit auseinander
- das Körpergewicht ruht auf den Fersen
- die Knie sind leicht gebeugt
- das Becken neigt nach vorne
- der Brustkorb ist aufgerichtet
- Schultern hängen entspannt nach unten
- der Kopf ist nach vorne gerichtet
- Arme hängen entspannt nach unten, damit du dich auf die Übung Konzentrieren kannst
- stell dir vier Punkte vor, jeweils einer ist vor, rechts, hinter und links von dir
- erst schiebst du deine Hüfte vor und rück, wiederhole dies ein paar mal
- dann schiebst du deine Hüfte von rechts nach links / links nach rechts, wiederhole dies ein paar mal
- dann geh mit deiner Hüfte/Becken im Uhrzeigersinn die vier Punkte entlang
- erst sind die Bewegungen noch ruckartig und ein wenig unkontrolliert
- doch nach einigen Wiederholungen wird aus den Punkten ein Kreis
- wichtig bei dieser Übung ist es, das du deinen Bauch locker lässt und die Knie immer gebeugt bleiben
- beginne die Übung von vorne, mit einem Richtungswechsel, also gegen den Uhrzeigersinn

### **Bewegung in der Schwangerschaft steigert Ausdauer und Wohlbefinden der Mutter**

Durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen für Beine, Po, Rücken und Arme ist Babybauch Tanz vorteilhaft für dein Wohlbefinden.

Das Erlernen einer **Tanz-Choreographie** ist ein wesentlicher Bestandteil eines Babybauch Tanz-Kurses und steigert deine Ausdauer.



© malati

Auch wenn das Baby dann da ist, kannst du weiterhin mit deinem „Bauch tanzen“ ohne einen Babysitter zu benötigen, denn du bringst dein Baby einfach mit.

*Manjulali* hat das Kursformat „Bauchtanz mit Baby“ ins Leben gerufen, der direkt an den Babybauch Tanz Kurs aufbaut. In diesen Bauchtanz Kurs fließen Elemente aus dem Rückbildungskurs mit ein. Ein Workout am Ende der Stunde für Bauch, Beine, Po und Arme lassen die übrigen Babypfunde verschwinden.



MALATI® [www.malati-berlin.de](http://www.malati-berlin.de)