

# Der *Tanz* Heide-Marie Heimhard der weiblichen *Seele*

Ein Weg zu wahrer Weiblichkeit  
und schöpferischem Selbstausdruck



Heide-Marie Heimhard  
Der Tanz der weiblichen Seele

© 2016 VIVITA® Verlag Scheßlitz  
[www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten  
2. Auflage 2020  
ISBN 978-3-945181-05-8

Satz: Martin Hoffmann  
Lektorat: Renate Schilling  
Fotos: Einzelnachweis im Anhang

Covergestaltung: Antonia Baginski  
Onlinepräsentation: [www.dancingsoul.de](http://www.dancingsoul.de)

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.  
Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Zustimmung eingescannt  
und in ein Netzwerk eingestellt werden.

Druck und Herstellung:  
Westermann-Druck, Zwickau, Deutschland  
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem FSC®-zertifiziertem Papier



**Wichtiger Hinweis:** Die Autorin hat bei der Zusammenstellung dieses Buches die Inhalte sorgfältig recherchiert und geprüft. Die Angaben und Hinweise erfolgen jedoch ohne Gewähr.  
Verlag und Autorin übernehmen keine Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch genannten Methoden und Übungen resultieren.  
Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Heide-Marie Heimhard ist Inhaberin der seit 2014 beim Deutschen Patent- und Markenamt eingetragenen Marke DancingSoul®. DancingSoul® macht kein Heilversprechen, und alle in diesem Buch beschriebenen Meditationen, Übungen und Techniken verstehen sich als Denkanstöße zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. DancingSoul® ersetzt keinen Arzt, Therapeuten oder den Einsatz notwendiger Medikamente.

## INHALT

Vorwort .....	12
Einstimmung .....	15
<b>Einleitung.....</b>	<b>17</b>
Liebeserklärung an einen archaischen Schatz.....	17
Raqs Sharqi in der westlichen Kultur .....	18
Das erwachende Bewusstsein des Schoßraums .....	19
DancingSoul® – Der Tanz der weiblichen Seele .....	21
Zu diesem Buch .....	23
Erläuterung zentraler Begriffe .....	28

## Teil I - DIE GRUNDLAGEN

### **Kapitel 1 - Weibliche Spiritualität - ohne Wurzeln keine Flügel**

Europäischer Schamanismus und die Tradition der Weisen Frauen.....	35
Das Weltbild der Großen Göttin.....	37
Das Ende des zyklischen Bewusstseins .....	38
Der Untergang der Göttin .....	39
Das Verbot von Tanz und Musik .....	40
Die kollektive Prägung durch die christliche Kultur .....	42
Frauen auf männlichen Wegen .....	43
Angst vor emotionaler Tiefe und Kontrollverlust .....	45
Vom Glück, eine Frau zu sein.....	47
Tanz als spirituelle Praxis der Frau.....	48
Tanzen im weiblichen Bewusstseinsraum.....	49

Vom Niemandsland ins Neuland .....	51
Die Wiederkehr des Weiblich-Göttlichen .....	52
Die altägyptische Göttin Hathor .....	53
Die sakralen Ursprünge des ägyptischen Tanzes .....	54
Isisverehrung und Schwarze Madonnen in Europa .....	56

## **Kapitel 2 - Erde, Feuer, Wasser und die heilige Schlangenkraft**

Die Erweckung des Beckenfeuers im Tanz.....	59
Die heilige Schlangenkraft.....	60
Die weibliche Grundenergie .....	61
Der urweibliche Tanz .....	62
Sacred Flow .....	63
Verbindung zur Erde .....	65
Heilsames Erden .....	66
Begegnung und Berührung .....	67
Die Anbindung an die Erde als Basis für emotionale Heilung .....	69
Von der Entwurzelung zum Getragen-Sein .....	70
Der Lebensbaum und der Schlangenkult der Großen Göttin .....	72
Die heilige Spirale .....	73
Wasser und die weibliche Seele .....	75
Getanzte Kreise, Achten und Spiralen .....	76
Tanzfiguren und Energiefluss .....	77
(Erd-)Beben, Geysire und Vibrationen .....	79
Die Drehende – Weib per se .....	80

## **Kapitel 3 - Eine heilsame Bewegungssprache finden**

Mehrdimensionale Transformation.....	85
Im Tempel deines Körpers .....	86



Der fühlende Raum .....	87
Faszinierende Faszien – ein Wunderwerk der Anatomie .....	88
Unser Bauch(Hirn) – der Nabel der Welt .....	90
Der Raum der Gebärmutter – das untere Herz .....	91
Der Raum des Herzens – das obere Herz .....	94
Die Öffnung der Kehle durch Tönen und Gesang .....	96
Mund und Vagina – die oberen und die unteren Lippen .....	100
Der Mund der Göttin .....	102
Nährende Dunkelheit und heilige Trance .....	104
Die getanzte Stille .....	104
Trance aus wissenschaftlicher Sicht.....	106
Das weibliche Verständnis von Trance .....	107
Die heilige Ekstase der Priesterin .....	109
Menstruelle, lunatische und Gebärtrance.....	110
Vollmondtänze .....	111
Neumond – die Kraft des Neubeginns .....	113

## **Kapitel 4 - Die Mutterwunde heilen**

Bedürftigkeit in Liebesbeziehungen .....	116
Selbstbemutterung im Tanz .....	117
Sich selbst eine gute Mutter werden.....	119
Unfruchtbarkeit und (unerfüllter) Kinderwunsch .....	120
Leben-Schenken und Kreativität aus der inneren Fülle .....	124
Schwangerschafts- und Geburtstanz.....	128

## Teil II – DIE PRAXIS

### Kapitel 5 - Raqs Sharqi als urweibliche Kunstform

Raqs Sharqi – Bauchtanz – Showtanz .....	133
Grundlegende Charakteristik des Raqs Sharqi .....	135
Der Tanz des Ostens im Kontext der europäischen Frauenkultur .....	137
Kulturgeschichtliche Hintergründe des ägyptischen Raqs Sharqi .....	139
Stilvielfalt innerhalb des Raqs Sharqi .....	139
Shaabi .....	141
Baladi .....	142
Sharqi .....	145
Weibliche Kunst – Bühnenprogramme, Tanztheater und Filme .....	149
Raqs Sharqi – eine Übersicht.....	150

### Kapitel 6 - Der Weg der Tänzerin

Tanzend über Begrenzungen hinauswachsen .....	153
Ein innerer Leitfaden für die Tanzpraxis .....	155
Lernen im Modus der Freude .....	156
Die Bewegung kommen lassen .....	157
Die Tanztechnik sinnvoll nutzen .....	158
Den Anfängerinnengeist bewahren .....	159
Ich bin Tänzerin! .....	160
Tanz ist Spiel .....	160
Mut tut gut!.....	161
Die Seele zurück in den Körper tanzen .....	162
Gesunde Grenzen setzen .....	163
Mit dem Spiegelbild tanzen .....	164

Verdichtung und Verinnerlichung .....	166
Die Melodie hinter der Melodie tanzen .....	168
Die Verschmelzung mit unserem Wesenskern .....	169
Neid in Selbstliebe verwandeln .....	170
Der innere Patriarch .....	171
Tanztagebuch.....	173

### **Kapitel 7 - Walk in Beauty**

Individualität und Vielfalt .....	177
Weiblicher Liebreiz - wieder entdeckt .....	178
Rundungen und Kurven feiern .....	180
Orientalische Schönheitstipps von Kopf bis Fuß .....	184
Erbblühende Sinnlichkeit.....	188
Walking in Beauty – Tanzvariationen .....	190
Tanz im Spiegel von Fotografie und Film .....	197
Tanzwochen als intensive Erfahrungsräume .....	199
Berühren und berührt sein .....	200
Ein Raum der Zeitlosigkeit .....	201

### **Kapitel 8 - Kunst als Wiederverzauberung der Welt**

Vom Wesen der Kunst.....	203
Das magische Trigon „Kunst–Spiritualität–Heilung“ .....	204
Tanzen zur Erweckung weiblicher Kreativität .....	205
Der Vision eine Form geben .....	207
Den Kontakt zum weiblichen Selbst pflegen .....	208
Eine Spielwiese für das Mädchen in dir .....	209
Der Weg auf die Bühne .....	212
Vorbereitungen für einen Auftritt .....	215

Das Vollkommene in der Unvollkommenheit .....	212
Vollendung statt Perfektion .....	215

## **Kapitel 9 - Von den Musen geküsst**

Kunst ist der Freude gewidmet .....	227
„Während sich meine Seele auf Reisen befand“ (2004) .....	229
„Undine geht“ (2007) .....	233
“Dances for the Inner Lover” (2008) .....	237
“A Dancing Homage to Sting” (2011) .....	240
„Seerenade“ (2013) .....	242
„La Vie en Rose“ (2014) .....	244

## **Ausklang ..... 254**

Danksagung .....	257
Anhang .....	260
Ägyptische Grundrhythmen .....	260
Zentrale Instrumente der ägyptischen Musik .....	262
Checkliste für die Planung und Organisation eines Tanztheaters oder Bühnenprogramms .....	264
Literaturverzeichnis .....	267



# Vorwort

Als ich Heide-Marie das erste Mal als Tänzerin auf der Bühne sah, war ich tief berührt und überwältigt zugleich. Für mich ist sie die Verkörperung ungezügelter Wildheit, purer Weiblichkeit und Leidenschaft. Die Energiewirbel ihres Tanzes, insbesondere bei „Desert Rose“, bewegen und verwandeln andere durchs bloße Zuschauen. Die Urgewalt überträgt sich ganz unmittelbar. Jedes Mal, wenn ich nur „mal kurz“ in ihr Tanztheater „La Vie en Rose“ reinschauen möchte, zieht es mich in einen derartigen Bann, dass ich immer das ganze Video anschau! Die energiegeladenen Drehungen ihrer Tänze haben für mich die Sogwirkung der weiblichen Urkraft – unwiderstehlich magisch, machtvoll und anmutig.

Ihr Buch „Der Tanz der weiblichen Seele“ ist selbst wie ein Tanz, in dem die Themen weibliche Spiritualität, Kreativität und Ganzwerdung auf immer neuen Ebenen der Spirale umkreist werden. Auf virtuose Weise werden so diese komplexen Themenbereiche, die jeweils für sich alleine stehen könnten, miteinander verknüpft. Wie wenn wir um Skulpturen herumgehen und sie bei unserem Lustwandeln stets aus leicht verschiedenen Perspektiven betrachten, sehen wir immer neue Aspekte und Beziehungen zwischen ihnen. Somit eröffnen sich auch für die Leserinnen, die noch nicht mit der Materie vertraut sind, Zugänge aus den verschiedenen Blickwinkeln. Einmal mehr kommt auf diese Weise das auf dem spirituellen Weg der Frau so zentrale Prinzip der Verdichtung von Energie zum Ausdruck.

Die in diesem Buch erstmalig vorgestellte Kombination aus weiblicher Bewusstseinsarbeit und Tanz auf der Basis des ägyptischen Raqs Sharqi ist absolut einzigartig. Die Ergebnisse jahrelanger Arbeit mit Frauen werden in liebevoller Kleinarbeit zusammengetragen. Damit wird uns Leserinnen ein reicher Erfahrungsschatz an die Hand gegeben, der seinesgleichen sucht. Egal welchen Schwerpunkt wir auch auf unserem individuellen Weg setzen – ob wir den Tanz eher als Medium zur Befreiung unserer weiblichen Energien betrachten oder ihn als Kunstform bis zur Bühnenreife vervollkommen möchten – die heilsame Transformation ist das Entscheidende, das übergeordnete Thema. Wir tanzen uns in unsere Weiblichkeit hinein, wirbeln und drehen uns dabei mit zunehmender Lebendigkeit und Lebenslust. So wie es auf wunderbare Weise in diesem Buch ausgedrückt ist, vollführen alle Frauen, die einen bewussten weiblichen Weg in ihrem Leben gehen, einen Seelentanz.

Faszinierend ist, dass der trancegleiche Zauber, den ich aus den Tanz-Retreats mit Heide-Marie kenne, auch bei der Lektüre entsteht und sich auf die Leserinnen

überträgt. Sie finden dadurch Inspiration auf höchstem künstlerischen Niveau und gleichzeitig vielfältigste Anregungen, sich die durch das Tanzen ausgelösten inneren Prozesse bewusst zu machen und sich darauf einzulassen. Erst dann kann ja der Tanz seine transformierende Kraft wirklich freisetzen – wenn innere und äußere Bewegung übereinstimmen. Heide-Marie ist eine weise Seelenführerin und begnadete Künstlerin in einer Person, die diese beiden Ströme auf geniale Weise zusammenführt.

In ihren Workshops lenkt sie das Geschehen so unmerklich, dass es die Teilnehmerinnen fast nicht mitbekommen. Ihre Antennen sind wirklich überall – sie nimmt die Stimmungen auf, reflektiert sie in der Musikauswahl, der Art und Weise, wie sie ihre Stimme einsetzt, und in den subtilen Impulsen, die sie gibt. Sie lenkt eine Gruppe, indem sie ihr folgt. Dank ihres herausragenden Einfühlungsvermögens fühlen sich Frauen bei ihr dermaßen aufgehoben, dass sie sich bald ihrer weiblichen Führung anvertrauen und beginnen, ihr Selbst zu fühlen und auszudrücken. All das finde ich auch in diesem Buch wieder – die Art und Weise, wie sie die Leserin an die Hand nimmt und ihr dabei gleichzeitig immer Freiräume des eigenen Erspürens eröffnet. Ich empfinde es als ein wertvolles Geschenk, dass ein Mensch mit einem so außergewöhnlichen Wissens- und Erfahrungsschatz diesen jetzt auch noch so großzügig zur Verfügung stellt!

**Veronika P. Berger**, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München, Mutter einer Tochter und seit vielen Jahren tanzend auf dem weiblichen Weg.



*Wir sind die schwarzen Schwäne  
die Frauen, die schwimmen.  
Die fliegen in der Nacht.  
Die die Nacht sind.  
Unsere goldenen Füße berühren  
stilles Wasser, gleiten durch  
schimmernde Oberflächen, tauchen tief  
zeichnen Luftbläschenspuren in dunkle Wasserkräuter.  
Wir kommen und gehen.  
Wir kennen die Namen  
einer jeden, die Träume einer jeden;  
wir träumen einander.  
Träumen den Flug  
über die zerklüftete Mondin,  
die singenden Sterne hinaus,  
und er wird wahr.  
Träumen das Erzählen,  
die Formen von Regen,  
und Fröschen und Licht,  
und sie werden wahr.  
Wir sind die Flügel.  
Wir greifen nach dem Wind  
und machen ihn uns zu eigen;  
wir werden zu Wind.  
Unsere Worte sind Schwanenworte,  
schwarz und voll.  
Wir legen Entfernungen zurück,  
kommen wieder, harren aus.*

# Einstimmung

Die Nacht zieht herauf über dem Ostersee. Ich nehme mit meiner Begleitung auf einer Bank ein spätes Abendbrot ein, als mich plötzlich ein auffällig rot-weiß funkelnder Stern über dem gegenüberliegenden Ufer des Sees in seinen Bann zieht. Es ist Antares aus dem Sternbild des Skorpions, in dem ich geboren bin. Nach und nach gehen immer mehr Sterne auf. Schweigend und staunend genießen wir die nächtliche Atmosphäre.

Nach einer Weile stehe ich, von Antares angezogen, auf und gehe ein paar Meter näher ans Ufer. Ich traue meinen Augen kaum: Das ganze Sternenmeer spiegelt sich im kristallklaren Wasser! Wie Diamanten funkeln unzählige Sterne geheimnisvoll in seiner Tiefe und tanzen wie Lichter auf der Seeoberfläche. Ein atemberaubender Anblick. Lange stehen wir wie verzaubert und können uns nicht lösen, denn je später es wird, umso mehr Sterne leuchten in der Dunkelheit dieser Neumondnacht – am Himmel und im See. Als schließlich sogar die Nebel der Milchstraße im Wasser sichtbar werden, machen wir uns, immer noch entrückt von diesem mystischen Naturschauspiel, auf den Heimweg.

Ich fahre zurück nach München und spüre die tiefe Freude und Gewissheit in mir, dass der Zeitpunkt für das Buch, das viele Jahre in mir gereift ist, gekommen ist. Ich fühle, dass der Erfahrungsreichtum, den ich auf meinem Weg des Tanzens und Heilens sammeln durfte, nun in die Welt gebracht werden möchte. Und ich weiß auch, dass ich dies auf meine skorpionische Weise tun werde und tun muss. Ich spüre, dass mich dieser Prozess an meine Grenzen bringen wird und darüber hinaus, dass es darum gehen wird, in die Dunkelheit der Nacht einzutauchen, die seit jeher die mystische Heimat von uns Frauen ist. In der Dunkelheit ist alles Licht enthalten. Es ist der Weg durch die Wasser der weiblichen Seele, der Weg nach Hause.

*Neumond im September 2012*







## ERBLÜHENDE SINNLICHKEIT

So wie die Göttin einstmals aus der Ganzheit gefallen ist, ist auch die weibliche Sexualität heute von der Sinnlichkeit entkoppelt. Sexualität ist nicht nur nicht mehr eingebettet in das sinnliche Erleben des Körpers, sondern darüber hinaus auf



schwindelerregende Weise losgelöst von der Liebe. Diese Verrohung hat verheerende Folgen in der Seele der Frau.

Sinnlichkeit wird erlebt über die Sinne. Intensives Spüren allein kann schon überaus lustvoll sein. Eine zärtliche Berührung kann einfach so genossen werden, und manchmal erwachen über sie auch unser sexuelles Verlangen und unsere wilden animalischen Instinkte. Über die Sinne verbunden zu sein mit anderen Menschen, mit der Luft auf der Haut, mit Düften und gutem Essen ist essentieller Bestandteil des Lebens.

Viele verwechseln heute jedoch Sexualität und Sinnlichkeit. Durch diese Verwechslung herrscht viel Verwirrung. Zwischen einer erdverbundenen, naturnahen und instinktiven Sinnlichkeit und der plakativ zur Schau gestellten „Sexyness“ in den Medien oder der platten Darstellung von Geilheit in der Unterhaltungsindustrie liegen jedoch Welten.<sup>74</sup> Abgesehen davon, dass all das wenig von sexueller Befreiung zeugt, ist es verständlich, dass Frauen es in diesem Klima überdrüssig sind, über ihre Sexualität definiert zu werden. Viele verleugnen sie daher ganz, verhüllen z. B. ihren Körper, um alle weiblichen Formen zu verbergen, schütten damit jedoch das Kind mit dem Bade aus. In jeglicher Form von Schutzhaltung bleibt die weibliche Sexualität weiterhin eingesperrt. Ihre Befreiung liegt auch nicht in der Anpassung an die allgegenwärtigen aufdringlichen Bilder von Sexyness – etwa in einer sexy Selbstdarstellung –, sondern in ihrer Einbettung in die Weite der eigenen sinnlichen Erfahrungswelt. Hier bekommt die Sexualität endlich wieder Raum zum Atmen und findet auf ungezwungene Weise ihren natürlichen Ausdruck. Die eigene sinnlich-erotische Ausstrahlung wird so weder überbetont noch ängstlich vermieden.

Dies können Frauen über den Tanz wunderbar lernen. Sie erfahren wieder die natürliche Sinnlichkeit ihres Körpers. Manche Frauen empfinden zum Beispiel anfangs Scheu oder Scham, wenn ihre Brüste beim Schütteln des Brustkorbs ebenfalls vibrieren. Es hilft meist schon, diese Gefühle auszusprechen und dabei festzustellen, dass es anderen Tänzerinnen genauso geht. Zu den eigenen Brüsten wieder ein natürliches Verhältnis aufzubauen und sie von innen mit Bewusstsein zu füllen macht einen gewaltigen Unterschied im Tanz aus! Es ist, als würde plötzlich eine Sonne im Brustbereich aufgehen und strahlen. Viele Frauen, die sexuell unerfüllt waren, haben durch das Tanzen (wieder) zu ihrer Lust gefunden. Dies verwundert nicht, denn der Tanz wirkt ganzheitlich – und weibliche Heilung wiederum geschieht ganzheitlich oder gar nicht. Störungen im sexuellen Erleben sind meist nicht dadurch zu lösen, dass eine Frau sich vermehrt mit ihrer Sexualität auseinandersetzt oder sexuell aktiv ist. Ein Problem wird eher selten auf derselben Ebene gelöst, auf der es sich zeigt.

---

<sup>74</sup> Ursprünglich war die provozierende Darstellung animalischer Sexualität und Geilheit auf der Bühne der Popkultur eine Rebellion gegen eine prüde, lustfeindliche Gesellschaft und ihre Doppelmoral.



## WALKING IN BEAUTY – TANZVARIATIONEN

### Gehen

Das Gehen in unserem Tanz ist für mich das Anmutigste, was ich kenne. Es ist außerdem seine komplexeste Figur – oder anders ausgedrückt: Im Gehen finden sich alle Grundqualitäten, die den Raqs Sharqi so charismatisch machen: Erdung durch

spürbewusste, mit dem Boden verbundene Füße und davon ausgehende Vertikalität mit dem Schwerpunkt im Becken, eine fließende Wirbelsäule mit geschmeidiger Gegenbewegung im Oberkörper und der auf dem obersten Halswirbel ruhende, gleichzeitig lockere Kopf. Auf dem organischen Bewegungsablauf basierend, ist das tänzerische Gehen nur leicht stilisiert. Genau diese Mischung aus Natürlichkeit und leichter Stilisierung ist es, die schlichtweg umwerfend sein kann.

Der Moment, als ich mich hoffnungslos in den Raqs Sharqi verliebt habe, war, als ich Erna das erste Mal im Workshop einfach nur habe gehen sehen. Es hat mich schier überwältigt – eine Grazie, Anmut und Kraft, die sich



*Würde und Eleganz des Gehens*

eigentlich nur in poetischen Bildern ausdrücken lässt. Eine Tänzerin, die das Gehen so meisterhaft durchdrungen hat wie sie, hat die geschmeidige Anmut einer Raubkatze und strahlt dabei gleichzeitig die Würde und Eleganz einer Königin aus. Durch die Vertikalität, die Anbindung an die Erde und den Kosmos, kommt ein spirituelles Fluidum hinzu, das den Tanz mehr als nur Tanz sein lässt. Göttinnengleich schreitet sie durch den Raum, fest mit der Erde verbunden.

### Rhythmusgefühl und Live-Trommel

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, einen Rhythmus ganzkörperlich zu erkunden. So kann man ihn zum Beispiel auf verschiedenen Ebenen in den Körper nehmen, ihn gehen und klatschen. Wir lernen seinen Aufbau kennen, indem wir erst bestimmte Rhythmus-Silben sprechen, dann in Schritte umsetzen und darüber mit dem Klatschen der Hände weitere Elemente des Rhythmus entfalten. So verstehen wir ihn



nicht nur intellektuell, sondern physisch. Aus dem Körperbewusstsein heraus können wir ihn mühelos auch auf ein Instrument übertragen. Auch komplexere Rhythmen werden auf diese Weise ganzheitlich erfahrbar und nachvollziehbar. Als Tänzerinnen wird unser Rhythmusgefühl geschult und wir lernen, die verschiedenen Rhythmen zu erkennen und zu differenzieren, mit denen durchkomponierte Tanzstücke gestaltet sind.<sup>75</sup>

Ich kann mich noch gut erinnern, wie sehr mich der erste Workshop zu orientalischer Live-Perussion, den ich mit Liza Wedgwood und Tim Garside bei einer Tanzwoche in Mittersill erleben durfte, bewegt hat. Live-Musik ist an Unmittelbarkeit nicht zu überbieten. Hellwach nimmt der Körper die Impulse auf, setzt sie in Bewegungen um und antwortet mit einer sprühenden Lebendigkeit. Es entsteht ein subtiles Wechselspiel zwischen dem Trommler und der Tänzerin, das beide vollkommen gegenwärtig sein lässt. Je nachdem, welche Persönlichkeiten dabei aufeinandertreffen, gibt es viele unterschiedliche Varianten der Führung. Vor allem bei einem gemeinsamen Auftritt werden Verabredungen getroffen, wer wann führt und wer folgt. Führen und Geführt-Werden wechseln sich nach Absprache ab.

Besonders spannend ist die Arbeit mit einem Trommler, wenn die Tänzerin diejenige ist, die führt. Dies bedeutet, dass sie alle (Rhythmus-)Wechsel, die sie haben möchte, durch ihre Körpersprache klar signalisieren muss. Rechtzeitig bevor der Trommler am Ende einer Phrase angekommen ist, muss sie eine Entscheidung treffen, ansonsten kommt ihr Signal zu spät und er kann nicht mehr reagieren. Ist ihre Absicht nicht klar und damit ihre Körpersprache zu vage, ist auch der Trommler unsicher und bekommt keinen klaren Impuls. Unbestimmtheit und Unsicherheit übertragen sich und führen zu Missverständnissen in der Kommunikation. Dies lässt sich wunderbar auf die Art übertragen, wie wir verbal kommunizieren. Wir erkennen unser Kommunikationsverhalten durch die Arbeit im Trommelworkshop wieder. Verschiedene Missverständnisse treten so deutlich hervor, dass es durch den Wiedererkennungseffekt nicht selten zu Situationskomik kommt.



*Nach dem Trommelworkshop mit Marliese Glück  
vor der Schule für Zeitgenössischen Tanz in Berg*

<sup>75</sup> Eine Übersicht über ägyptische Grundrhythmen findet sich im Anhang auf Seite 260.

Gerade für Frauen ist es aufschlussreich zu erkunden, was sie alles machen, um nicht klar und bestimmt sein zu müssen. Wir laufen nicht selten zu Höchstform auf, um unserer natürlichen Stärke auszuweichen. Die Kommunikation mit dem Trommler deckt diese Ausweichmanöver auf, schult unsere Fähigkeit, mit Bestimmtheit zu führen und unmissverständlich auszudrücken, was wir wollen. Da wir meistens gelernt haben, abzuwarten und uns zurückzunehmen, ist dies ein wertvolles Training. Dadurch, dass die Bestimmtheit und Klarheit in der Körpersprache geschult werden, erweitert sich auch das Verhaltensrepertoire im Alltag. Wir lernen, was zum gegenseitigen Verständnis unabdingbar ist.

Wenn die klare Entscheidung im Inneren fehlt, kommt es zu eher hilflosen Gesten. Ein Wechsel im Rhythmus fängt mit der Absicht und der inneren Sammlung der Tänzerin an. So wird meistens allein durch ihre Intention für den Trommler spürbar, wann sie einen neuen Rhythmus haben will. Das innere Signal wird von ihr gefühlt und drückt sich schon allein dadurch im Körper aus. Auf der Grundlage von Klarheit kann sich dann eine sehr subtile Kommunikation entfalten. Um einen Rhythmuswechsel oder auch das Ende ihres Tanzes unmerklich, aber dennoch bestimmt anzukündigen, hat die Tänzerin verschiedene Möglichkeiten. Sie kann zum Beispiel Augenkontakt aufnehmen und dadurch „Achtung“ ausdrücken. Ihre Absicht kann sich aber auch in einer erhöhten Körperspannung zeigen und unmittelbar auf den Trommler übertragen. Mit der Zeit sind die beiden eingespielt und können sich auf die Körpersprache des anderen verlassen. Voraussetzung dafür ist, dass beide wissen und signalisieren, was sie wollen.

### Stocktanz und Selbstbehauptung

Der Tanz mit dem rustikalen Shaabi-Stock schult in besonderem Maße das Selbstbewusstsein, die Zentrierung und den Körperzusammenhalt einer Tänzerin. Er bringt die natürliche Stärke sowie die Qualitäten von Mut und Entschlossenheit hervor. Dies verleiht ihrem femininen Ausdruck eine ganz besondere Note. Immer wieder bin ich in Stocktanz-Workshops beeindruckt, welche Aufrichtung in Frauen allein durch das Halten des Stocks geschieht: Die Haltung wird würdevoll und der Blick präsent.

Noch eindrücklicher wird diese Gegenwärtigkeit im rituellen Kampftanz mit dem Stock, in dem es nicht um Siegerinnen und Verliererinnen geht, sondern um ein spielerisches Kräfteressen. Dieses weckt auch die aggressiven Energien in der Frau, die oftmals gefürchtet, tabuisiert und verschüttet sind. Das im allgemeinen Sprachgebrauch negativ besetzte Wort „Aggression“ hat ursprünglich die Bedeutung „auf etwas zugehen“ (von lat. aggredere) und muss daher nichts mit Zerstörung zu tun haben.

Ohne natürlich fließende aggressive Energien ist die Frau nicht in ihrer Kraft und hat daher keine Standfestigkeit. Durch den Stocktanz wird sie herausgefordert

und kann auf lustvolle Weise lernen, für sich selbst einzustehen. Die Lebenskraft und Lebendigkeit, die im Unterdrücken ihrer aggressiven Energien gebunden waren, kehren zurück.

Diese Fähigkeit zur Selbstbehauptung ist auch für das alltägliche Leben wertvoll. So fühlen sich viele Frauen gerade in der beruflichen Interaktion sehr unsicher. Dies kommt häufig daher, dass sie sich ihres Wertes und ihrer Stärken nicht bewusst sind, sondern sich mit ihren Selbstzweifeln identifizieren. Bereits auf einer nonverbalen Ebene kommt die Unsicherheit bei ihrem Gegenüber an. Sie drückt sich in ihrer Körperhaltung und Stimme aus. Wenn eine Frau wenig Zutrauen in sich selbst ausstrahlt, werden ihr jedoch keine Aufgaben anvertraut, bei denen sie Verantwortung übernehmen kann. Sie sabotiert unbewusst ihr Weiterkommen.

Ein „Nebeneffekt“ des Tanzes ist, dass sich ganz allmählich und kontinuierlich unsere gesamte innere und äußere Haltung verändert: Wir richten uns auf und werden uns unseres Raumes gewahr, der über die physischen Körpergrenzen hinausgeht. Dieses machtvolle Auftreten wird auch vom Gegenüber wahrgenommen. Wir ruhen in uns und strahlen Selbstbewusstsein auf natürliche Weise aus. Es fällt uns leicht, uns zu behaupten. Wir ziehen Grenzen dort, wo uns jemand zu nahe tritt, und sagen „Nein“ aus Liebe zu uns selbst, ohne schlechtes Gewissen. Wir können uns erfolgreich für das einsetzen, was uns wichtig ist. Wir können uns durchsetzen, wo es notwendig ist, und sind auch in der Lage, uns gegen Angriffe zu verteidigen. Dagegen führen rein mentale Strategien zur Selbstbehauptung, die nicht aus einem langfristigen ganzheitlichen Prozess entwickelt wurden, der den Körper mit einschließt, meist nur bedingt zum Erfolg.

Frauen stellen häufig einen gravierenden Unterschied fest, wenn ihre Selbstbehauptung auf dem Boden der weiblichen Grundenergie geschieht, die durch das Tanzen genährt wird. Wenn sie ohne diese Basis ihre Ziele verfolgen, fühlt sich dies vollkommen anders an. Eine Frau verankert sich in ihrer Grundenergie, indem sie die weiblichen Qualitäten in sich stärkt, und nicht etwa, indem sie „weibliche Waffen“ einsetzt. Weiblich ausgerichtet, setzt sie sich kraftvoll und bestimmt durch, ohne sich dabei in dem männlichen Feld zu verlieren, das häufig gerade in beruflichen Situa-



*Präsenz, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung durch den Tanz mit dem Stock*







## ZENTRALE INSTRUMENTE DER ÄGYPTISCHEN MUSIK

### **Nay:**

Die Schilfrohrflöte gilt trotz ihres einfachen Baus mit als das am schwersten zu spielende arabische Musikinstrument.

### **Arghul:**

Die Doppelrohrpfeife ist ein traditionelles arabisches Blasinstrument, dessen Geschichte bis ins alte Ägyptische Reich zurückreicht. Der Arghul wird heute besonders in der ägyptischen Folklore verwendet.

### **Oud:**

Saiteninstrument, von dem die europäische Laute abstammt.

### **Kanun:**

Zither mit 75 Saiten, die von der alten ägyptischen Harfe abstammt und im 12. Jahrhundert auch nach Europa eingeführt wurde, wo sie später als Zither oder Psalter bekannt wurde. Verwandt mit dem Kanun ist auch das persische Hackbrett Santur, das mit zwei Schlägeln gespielt wird.

### **Duf / Daf:**

große Rahmentrommel bzw. ein großes Tamburin

Die Rahmentrommel ist eines der ältesten Instrumente auf der Erde und wurde ursprünglich wohl ausschließlich von Frauen gespielt. Über die faszinierende Geschichte der Rahmentrommel und die spirituelle Geschichte des Rhythmus gibt Layne Redmonds Buch „Frauen trommeln“ Auskunft.

### **Riq:**

kleines Tamburin mit Schellen, dessen Rahmen mit Ziegen- oder Fischhaut bespannt ist

### **Tabla:**

(auch bekannt als Darbukka, Derbeki oder Dumbek): Eine mit Ziegen- oder

Fischhaut (heutzutage auch häufig mit Kunststoff) bespannte kelchförmige Trommel (früher aus Keramik, heute meist Aluguss). Auch sie wurde einstmals als Fraueninstrument betrachtet und ist heute das populärste Schlaginstrument im Mittleren Osten.

### Rebab:

Die Rebab ist eine aufrecht gespielte Schoßgeige und reicht sehr weit in die folkloristische Musiktradition Ägyptens zurück. Man vermutet, dass aus der Rebab (auch „Volksgeige“ genannt) im europäischen Raum die Violine entwickelt wurde. Die Violine wurde in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts aus Europa in die arabische Musik übernommen.

### Violine:

Die Violine wurde in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts aus Europa in die arabische Musik übernommen.

Auch viele weitere aus Europa stammende Instrumente wie das **Akkordeon**, die **Trompete** oder das **Saxophon** werden gerne und häufig in der ägyptischen Musik verwendet.



*Orientalische Tänzerinnen mit der Musikerin Marliese Glück (ganz rechts)*

### Checkliste für die Planung und Organisation eines Tanztheaters oder Bühnenprogramms

#### Ensemble:

Wer soll mitwirken? Wer choreographiert? **Ganz wichtig:** Wer macht Regie?

Wer ist Veranstalterin und damit auch Hauptverantwortliche?

Wer finanziert das Projekt? Eine Einzelperson oder mehrere?

Kann man Zuschüsse organisieren?

Wer bekommt eine Gage, wer macht unentgeltlich mit?

Wie viel zeitliche Kapazität hat jede/r? Wo und wann soll geprobt werden? Wie häufig?

Gibt es schon Ideen für Tänze? Musik? Einen Titel für das Bühnenprogramm?

Welches ist die gemeinsame Leitidee, Vision, Philosophie?

#### Aufführungstermin:

Frühzeitig festlegen und die Probenphase auf keinen Fall zu knapp bemessen – den Zeitrahmen lieber großzügig anlegen und rechtzeitig mit den Proben anfangen!

#### Aufführungsort:

Wie groß soll die Bühne sein? Wie viele Zuschauer sollen Platz haben / werden erwartet?

Was kostet die Raummiete? Was kosten weitere Posten wie Licht, Ton, Boxen etc.?

Wird Personal vom Haus benötigt oder wird zum Beispiel ein eigener Lichttechniker / Lichttechnikerin mitgebracht?

**Wichtig:** Unbedingt eine oder mehrere Begehungen des Aufführungsortes machen. Alle Teilnehmer des Projektes sollten mit dem Ort bereits vor dem Aufführungstag vertraut sein (inklusive Umkleidegelegenheiten, Ruheraum etc.)

#### **Kurz vor der Aufführung:**

Sind alle Requisiten vor Ort? Stühle, Tische, Instrumente? Kostüme?

#### Ticketverkauf:

Über den Veranstalter?

Preis des Tickets festlegen / verschiedene Preiskategorien?

#### Licht- und Tontechniker/-in:

Diese sollten das Stück in der Endphase der Proben mindestens ein bis zwei Mal gesehen haben und klare Hinweise bekommen, welche Lichtstimmung zu den einzelnen Tänzen gewünscht wird (mystisch, romantisch, nüchtern, kühl, Morgenstimmung, Kneipe, etc.)

## Werbung:

Plakate und Flyer erstellen – dazu bei den Proben unbedingt rechtzeitig bzw. immer wieder mal Fotos machen.

Wer fotografiert, gibt es eine professionelle Fotografin?

Gibt es schon ein zentrales Motiv, das fotografisch festgehalten werden kann? Oder kann ein qualitativ hochwertiger Screenshot einer Videoaufnahme gemacht werden?

Wer entwirft den Flyer? Gibt es eine Graphikerin?

**Wichtig:** Plakate und Flyer sollten mindestens 8 Wochen vor der Aufführung fertiggestellt sein, in Druck gegeben werden und spätestens 6 Wochen davor großflächig vom ganzen Ensemble aufgehängt und verteilt werden (nicht zu früh, aber auch nicht zu kurzfristig aushängen).

Gemeinsames Brainstorming: Wo gibt es geeignete Stellen in der Aufführungstadt?

## Presse:

Welche Möglichkeiten gibt es, Ankündigungstexte oder Anzeigen in der lokalen Presse zu schalten?

Gemeinsames Brainstorming: Wer hat Kontakte, wer stellt welche her? Wer schreibt die Presstexte? (mindestens 3 Monate vor der Aufführung, denn Zeitschriftenausgaben haben eine lange Vorlaufzeit).

## Programm:

Soll es ein Programm geben?

Stehen die Programmpunkte schon fest?

Die endgültige Festlegung kann sich manchmal erst relativ spät am Ende der Probenphase ergeben. Das Programm kann aber schon vorher gestaltet werden mit einem Gerüst, in das dann die Punkte noch eingefügt werden.

## Allgemeines:

Auf gar keinen Fall in den letzten Tagen vor der Aufführung noch die Nerven mit einem unfertigen Programm belasten – oder irgendetwas anderem, das im Vorfeld leicht hätte erledigt werden können, z. B. mit Kostümen, die in letzter Minute noch ausgebessert werden müssen. Am Theater gibt es für jeden einzelnen Bereich dafür zuständige Fachleute – dies ist nicht der Fall, wenn ein Tanzprogramm privat organisiert wird.

Daher ist wichtig: Alle Beteiligten sollten mitdenken und es sollte unbedingt eine klare Aufgabenverteilung und Kommunikation geben (persönliche Eitelkeiten zurückstellen, wenn es um die Sache geht).

## LITERATURVERZEICHNIS

**Aliti, Angelika:** Die wilde Frau. München 1994

**Cameron, Julia:** Der Weg des Künstlers: Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München 1996

**Crossier, Gertrude R.:** Psychotherapie im Raum der Göttin: Weibliches Bewusstsein und Heilung. Schalksmühle 2007

**Ghazal, Eluan:** Der heilige Tanz: Orientalischer Tanz und sakrale Erotik, München 1999

**Gimbutas, Marija:** Die Sprache der Göttin: Die verschüttete Symbolsprache der westlichen Zivilisation. Frankfurt 1998

**Haen, Renate / Jakob, Ilse:** Du bist die Göttin: Weiblichkeit im Neuen Zeitalter. Bergisch-Gladbach 1999

**Heimhard, Heide-Marie:** Orientalischer Tanz als weiblicher Heilungsweg. In: Magazin Prisma, Ausgabe 5, München 2005

**Heimhard, Heide-Marie:** Auf der Suche nach dem verlorenen Gral. In: Magazin Prisma, Ausgabe 22, München 2008

**Heimhard, Heide-Marie:** Vom Glück, eine Frau zu sein. In: Magazin Prisma, Ausgabe 41, München 2011

**Luczak, Hania (Text) / Thomas, Christopher (Fotos):** Der innere Halt. In: Geo, Februar 2015

**Northrup, Christiane:** Frauenkörper Frauenweisheit: Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. München 2010

**Ober, Clinton / Sinatra, Stephen / Zucker, Martin:** Earthing: Heilendes Erden. Kirchzarten 2011

**Redmond, Layne:** Frauen trommeln: Eine spirituelle Geschichte des Rhythmus. München 1999

**Rose, Sharron:** Der Weg der Priesterin: Die Rolle der Frau als Weise, Heilerin und Verkörperung der Göttin. Berlin 2003

**Roth, Gabrielle:** Das befreite Herz. Die Lehren einer Großstadt-Schamanin aus New York: Rituale für Körper, Geist und Seele. München 1995

**We'Moon-Kalender 2013:** Die andere Seite. Rüsselsheim 2012 (Mother Tongue Ink in Kooperation mit dem Christel Göttert Verlag)

### **Liebe Leserinnen,**

wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen sowie über konstruktive Kritik, die Sie uns gerne per Mail zusenden können und die wir für die nächste Auflage berücksichtigen werden. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass die Autorin keine schriftlichen Diskussionen zu Inhalten dieses Buches per Mail führen kann. Sollten Sie ein Anliegen haben oder die in diesem Buch vorgestellte Unterstützung auf dem weiblichen Weg wahrnehmen wollen, können Sie gerne eine persönliche oder telefonische Einzelsitzung nehmen. Bitte vereinbaren Sie dazu mit Angabe einer Rückrufnummer einen Termin unter folgender Mailadresse: [info.dancingsoul@yahoo.de](mailto:info.dancingsoul@yahoo.de).

Aktuelle Informationen zum Seminar- und Kursangebot sowie zu Aufführungen und Veröffentlichungen der Autorin finden Sie auf [www.dancingsoul.de](http://www.dancingsoul.de) und [www.sacred-woman.de](http://www.sacred-woman.de)

Wenn Sie uns ein Feedback senden, geben Sie bitte an, ob dies auf unseren Websites veröffentlicht werden darf. Aus personenschutzrechtlichen Gründen verändern wir bei diesen Beiträgen grundsätzlich die Namen. Sollten Sie dies nicht wünschen, teilen Sie uns das bitte ebenfalls kurz mit. Vielen Dank!

*Ihr Vivita-Verlag und Ihre Heide-Marie Heimhard*

### **Die Autorin**

Heide-Marie Heimhard, M.A., hat Universitätsabschlüsse in Germanistik, Pädagogik und Philosophie. Sie ist Bühnentänzerin, Regisseurin, Seminarleiterin und Begründerin von DancingSoul® und dem neuen Sacred Woman®-Inspirationsweg.

Seit zwei Jahrzehnten begleitet sie Frauen in Seminarreihen und Einzelsitzungen und erfreut ein breites Publikum mit ihren Performances. Sie ist Autorin von "Der Tanz der weiblichen Seele" (2016) und "Sacred Woman" (2018).



## Verzeichnis der Fotografinnen und Fotografen

**Eva Maria Augustin**, [www.raumgold.com](http://www.raumgold.com): Seiten 18, 84, 108, 237, 238

**Veronika P. Berger**, [www.praxis-petra-berger.de](http://www.praxis-petra-berger.de): Seiten 52, 66, 71, 90, 119, 124, 187

**Elke Damm**: Seiten 135, 138

**Dorothee Elfring**, [www.boudoir-fotografie.de](http://www.boudoir-fotografie.de): Buch-Cover Vorderseite, Seiten 16, 21, 27, 34, 50, 55, 58, 61, 76, 77, 81, 87, 93, 98, 103, 105, 114, 117, 132, 140, 141, 146, 149, 152, 156, 165, 167, 170, 173, 176, 179, 188, 190, 193, 197, 198, 202, 206, 208, 209, 211, 214, 216, 218, 219, 221, 222, 226, 227, 241, 242, 244, 245, 246, 249 Bilderreihe, 252, 266

**Jürgen Fröhlich**: Seite 53, 178

**Dorothea Geist**: Seiten 142, 144, 228

**Heide-Marie Heimhard**, [www.dancingsoul.de](http://www.dancingsoul.de): Seiten 26, 33, 41, 47, 68, 73, 74, 95, 101, 111, 131, 138, 151 Bilderreihe, 166, 200, 205, 220, 232 Bilderreihe, 233 Bilderreihe, 235, 239, 243 Bilderreihe, 263

**Alexandra Hett**: Seite 64 Bilderreihe und Seite 245 unten

**Luitpold Leeb**: Seiten 137, 141, 146, 213, 216

**Götz Meißner**: Seiten 229, 231

**Zoran Popadić**: Seite 259

**Andreas Ren**, [www.bildschlaegttext.de](http://www.bildschlaegttext.de): Buch-Cover Rückseite, Seiten 159, 160, 182, 185

**Simon Richardson**, [simonrichardson.org](http://simonrichardson.org): Seiten 136, 143, 147, 150

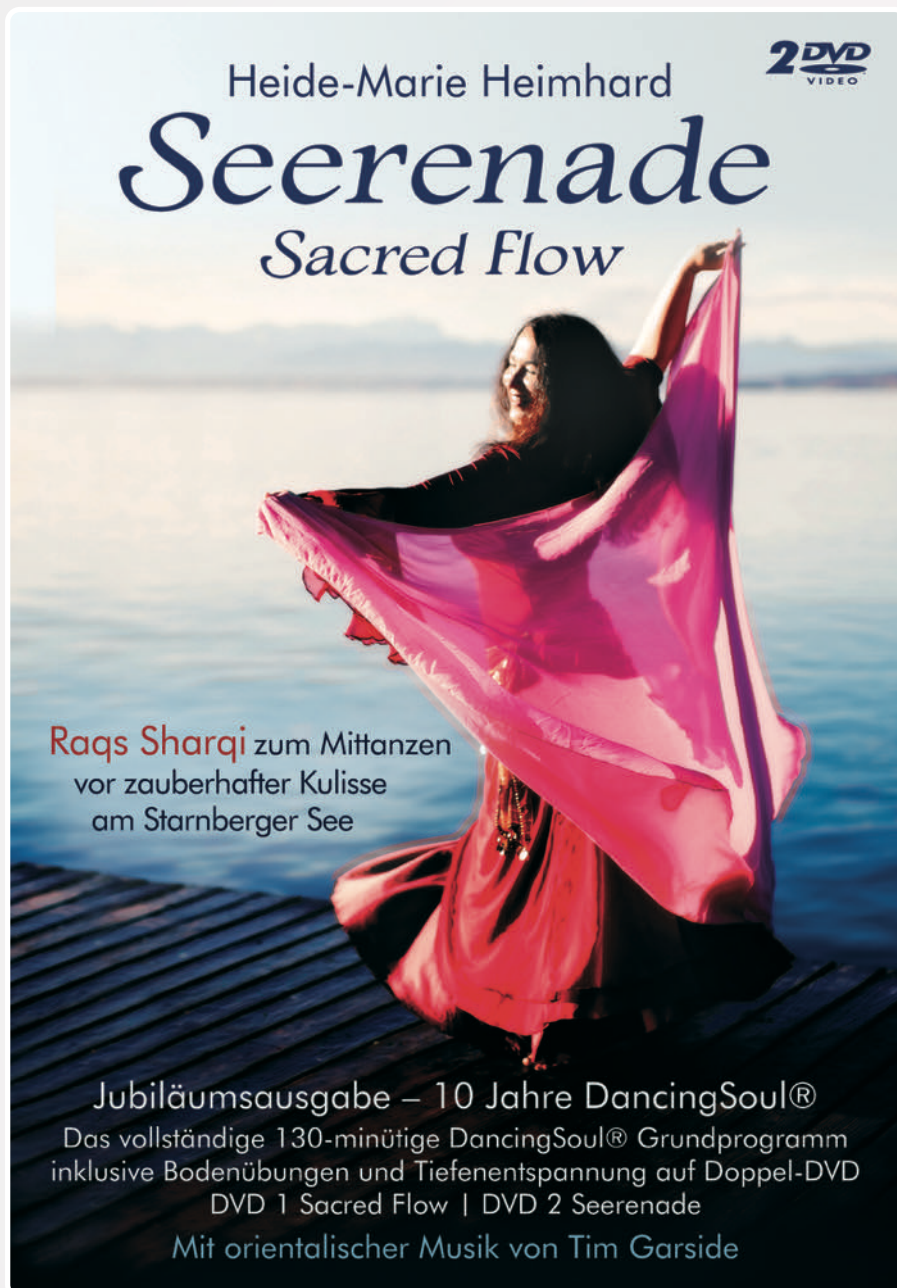
**Marion Rotheneder**, [www.marion-rotheneder.de](http://www.marion-rotheneder.de): Seiten 78, 181, 191, 194, 216, 268

**Michael Schubert**, [www.schubert-pictures.de](http://www.schubert-pictures.de): Seiten 224, 234

**123rf.com**: Seiten 30, 37, 44, 83, 91

Graphische Gestaltung Buch-Cover: Antonia Baginski, [antonia@bagspace.de](mailto:antonia@bagspace.de)





Bestellung über den Buchhandel oder bei [www.silenzio.de](http://www.silenzio.de). Der Seerenade-Trailer vermittelt einen Eindruck und findet sich auf Youtube unter [www.youtube.com/watch?v=evJWc617xBw](http://www.youtube.com/watch?v=evJWc617xBw).



Heidemarie Heimhard

*Sacred Woman - Die Erweckung der weiblichen Urkraft. 2. Auflage 2020, 368 Seiten, 42,00 €*  
ISBN 978-3-945181-06-5. Bestellung über den Buchhandel oder direkt bei [www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)



**D**ieses Buch ist eine Liebeserklärung an den Raqs Sharqi, den urweiblichen Beckentanz, als universelle Bewegungssprache der Frauen. Er verwurzelt sie tief in ihrem Körper und lässt ihre Essenz erblühen – zu einer authentischen Weiblichkeit voller Vitalität, Lust und Sinnesfreude.

Aus ihrer langjährigen Erfahrung als Tänzerin und Pädagogin entwickelte Heide-Marie Heimhard einen neuen Ansatz, der tiefgreifende Bewusstseinsarbeit mit dem Beckentanz als spirituelle Praxis kombiniert. DancingSoul® stärkt die weibliche Grundenergie, die spiralig gewunden aus dem Erdkern hochsteigt und den ebenfalls in Spiralen verlaufenden Seelenweg der Frau befeuert.

Wir tanzen uns in unsere Weiblichkeit hinein, wirbeln und drehen uns mit zunehmender Lebendigkeit und vollführen so unseren ureigenen Seelentanz. Vom Tanz als Medium zur Erweckung der weiblichen Urkraft bis hin zur Bühnenreife und zum eigenen schöpferischen Selbstausdruck – die heilsame Transformation ist stets der entscheidende Faktor, der uns aus alten Mustern ausbrechen und im künstlerischen Entfaltungsprozess Neues durch uns entstehen lässt.

Eine Würdigung des Raqs Sharqi als spiritueller Heilungsweg und zeitgenössische Bühnenkunst – mit grundlegenden Übungen und zahlreichen inspirierenden Fotos.

***Dieses Werk ist eine Offenbarung über den Tanz, die weibliche Seele  
und die Kostbarkeit des Frauseins.***

**Erna Fröhlich, Tänzerin und Tanzpädagogin**



€ 38,00  
272 Seiten  
Durchgehend 4-farbig  
© 2020 vivitaverlag.de  
2. Auflage

ISBN 978-3-945181-05-8



9 783945 181065