

Shimmy – alles locker oder was ?

von Havva

Der Shimmy – die verschiedenen Zitter – und Schüttelbewegungen des Orientalischen Tanzes – ist der auffälligste Unterschied zu anderen Tanzformen. Für nichttanzende Zuschauer macht er sicher einen wesentlichen Teil der Faszination aus, für Anfängerinnen ist er das Objekt der Begierde, Ziel ihres Ehrgeizes – und manchmal Grund ihrer Verzweiflung.

Auch für mich ist es ein optischer Leckerbissen, einem Tanz mit geschickt eingesetztem Shimmy – hier eine neckische Prise, dort ein kraftvoller Ausdruck erotischen Selbstbewußtseins – zuzusehen. Doch andererseits ist kaum etwas langweiliger als der ewig gleiche Dauershimmy “am Platz” und wenig empfinde ich als peinlicher, als eine Anfängerin, die auftritt, obwohl ihr noch viel Training fehlt und mit verkrampten Händen, hochrotem Gesicht und mit Hilfe wippender Fersen versucht, ihre Hüfte in Schwung zu bringen.

Blättern wir doch einmal wieder in der “Weltgeschichte des Tanzes”, so finden wir unter dem Oberbegriff “Tänze wider den Körper”, Stichwort “Krampftanz”, Kapitel “abgeschwächter Krampftanz” folgende interessante Beschreibung:

“Was ursprünglich aus Besessenheit, aus schweren neuropathischen Störungen unwillkürlich und zwanghaft erwachsen ist, das kann bei Völkern geringerer oder überdeckter ekstatischer Anlage unter veränderten und sehr verschiedenartigen Bedingungen als Kunstgebilde fortbestehen. Allgemein wird in solchen Fällen aus dem klonischen Krampf die Beherrschung abgegrenzter Muskelgruppen.
.....Oft ist in den sonst unverkrampften Tanz nur eine einzige, örtlich begrenzte Krampfbewegung herübergenommen...

Der eigentlich klassische Fall dieser Art sind die Zitter- und Wellenbewegungen des Rumpfes...und allgemein in der Nordhälfte Afrikas jene bekannten Bewegungen des Rectus abdominis, von den Schriftstellern gewöhnlich mit dem ganz andersartigen Beckenrollen zu einem gemeinsamen Begriff “Bauchtanz” zusammengeworfen. Es ist die Kunst der gaditanischen Tänzerinnen, von denen Marzial singt. “Vibrant sine fine prurientes, lascivos docili tremore lumbos”.
Heute gilt diese Kunst in der arabischen Welt als ägyptisch.....”

Soweit Curt Sachs. Orientalische Tänzerinnen als Krampfhennen?

Grund genug, ein bißchen über Shimmies zu erzählen.
Womit wir schon bei der Mehrzahl wären und diese Mehrzahl sich nicht auf "den" Hüftshimmy und den Schultershimmy beschränkt.

Eine gute Nachricht für Anfängerinnen, denn unter den verschiedenen Shimmyarten gibt es leichter und schwerer zu erlernende. Die schlechte Nachricht ist: auch die "leichten" lernt man nur durch üben.
Schlimmer noch: Shimmies sind ausschließlich Übungssache und keine verbogene Wirbelsäule, Bandscheibenschäden, Knieprobleme oder sonstige Beschwerden können als Ausrede für schlechten Shimmy herhalten. Nicht der Knochenbau kann dafür verantwortlich gemacht werden, wie etwa beim "backbend" oder "Herrenspagat". Zuständig ist alleine die Körperspannung, genauer gesagt, das kontrollierte Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelpartien.

Fehlinformation Nr 1 ist der Satz, den ich auf zahlreichen Shimmyseminaren am häufigsten zu hören bekomme: "Mir hat man gesagt, beim Shimmy muß man nur alles locker lassen!"

Alles locker? Das geht bestenfalls im Liegen, denn das Skelett steht bekanntlich nicht von selbst. Um überhaupt stehen zu können, ist eine bestimmte Grundspannung des Körpers notwendig. Ja, um überhaupt nur einen Bleistift halten zu können, muß ich die Muskeln meiner Hand betätigen.

"Alles locker" kann also schlecht sein. Da wir zwischen willkürlichen und unwillkürlichen Muskeln unterscheiden, ist es zunächst unser Ziel, sich der willkürlich einsetzbaren Muskelpartien, die wir für die verschiedenen Shimmyarten benötigen, erst einmal bewußt zu werden. Ist das Körperbewußtsein dahingehend sensibilisiert, was natürlich auch nicht auf Anhieb klappt, folgt der nächste Schritt.

Aber sehen wir uns doch zunächst die Beschreibung von Shimmy aus der Sicht einer nicht orientalistisch tanzenden Tanzlehrerin an:

"Vibrationen sind rasche, aus erhöhtem Tonus sich entwickelnde kurzweilige Kontraktionen von geringstem Ausmaß. Diese können in den Extremitäten ihren Ursprung nehmen und lokalisiert bleiben. Setzt man aber dieser anrollenden Welle keinen Widerstand entgegen, wird der ganze Körper von ihr ergriffen, wie sich in Tänzen afrikanischer Völker zeigt, deren fortschreitende Tanzexstase sich nicht selten in einem totalen Beben des Körpers äußert und bis zum Zusammenbruch führen kann.

Für Europäer ein schwer zu beschreibender Bewegungsvorgang, dem verdeutlichende Formelemente völlig fehlen, wenn man nicht die "verzitterte" Körperkontur als ein solches bezeichnen will. Die Wurzeln ihrer Tanzvergangenheit reichen nicht oder nicht mehr hinab in jene Tiefe, aus der Erschütterungen ihren Anfang nehmen, die den Körper total erfassen und an die Oberfläche drängen, wo sie explosionsartig in Beben übergehen.

Sicher ist es die ergriffene Seele, die derartige Exaltationen hervorruft. Da uns dieser Weg verschlossen bleibt, müssen wir den Zugang zu Vibrationen von außen, über die Technik versuchen. Übungsmäßig können sie aus kleinen Schüttel- und Lockerungsbewegungen in Gang gesetzt werden, die durch erhöhten Muskeltonus ihre Lockerheit verlieren und im Bewegungsausmaß auf ein Minimum reduziert werden. Einmal angelaufen lassen sie sich über eine gewisse Zeitspanne durchhalten, bevor durch ein Zwischennachlassen oder eine Zwischenbelastung, die die Verkrampfung verhindern, die Voraussetzung für die Weiterführung oder den Neueinsatz geschaffen wird.

Eine andere Möglichkeit für die Auslösung von Vibrationen: rasche, minimale Kniebewegungen in Längs- und Querachse, auf einem Bein oder auf beiden belasteten Beinen.

Auch "Trippeln", eine sehr engschrittige, rasche Laufart auf ganzer Sohle oder auch auf Ballen oder im Wechsel von beidem, kann die Voraussetzung für die den ganzen Körper erfassende Vibration sein. Dabei handelt es sich allerdings um eine eindeutige Gang- bzw Laufart, nicht um eine intervallmäßige Zwischenbewegung.

Eine derart extreme Bewegungsart läßt sich auf die geschilderte Weise zwar erlernen, wird aber nie die atemberaubende Unmittelbarkeit erreichen, deren der "eingeborene" Tänzer fähig ist. Denn dieser setzt nicht eine erlernte Technik ein, sondern eine nicht erlernbare seelische Disposition."

(Zitat Maja Lex)

Da für Bühnentänzerinnen die von Maja Lex beschriebene seelische Disposition nicht Voraussetzung für das Erlernen der Technik ist, beginnen wir damit, die jeweils benötigten Muskelpartien bewußt und isoliert anzuspannen oder zu entspannen, während der übrige Körper ruhig bleibt – einschließlich Gesicht, Hände und Füße. Ruhig bleiben heißt hier selbstverständlich nicht "völlig entspannt", sondern bezeichnet vielmehr eine etwas erhöhte Grundspannung, die die Tänzerin einerseits befähigt, sofort einen Tanzschritt zu tun, andererseits aber nicht so stark ist, daß sie sich im Rücken verkrampft und/oder die Schultern hochzieht. Niemals ist das Becken im Hohlkreuz, niemals die Beine durchgestreckt

(aber auch nicht zu tief im Plié!). Die Fersen bleiben bei den meisten Shimmyarten zunächst auf dem Boden.

Kommen wir nun zu den verschiedenen Shimmyarten. Ich unterscheide acht echte Shimmiearten, die jeweils unterschiedliche Bewegungsansätze haben und von denen ich im folgenden einige beschreiben möchte

Hilfreich ist dabei sicher die Definition, die für einen echten Shimmy immer eine Zweierbewegung vorgibt: also rauf/runter, vor/rück, seit/seit. Einige Lehrerinnen benutzen die Bezeichnung "Shimmy" auf für jegliche sehr schnelle Bewegungen, wie z.B. schnelles Beckenkreisen. Diese Bewegungen würde ich eher als "unechte" Shimmies mit Shimmyeffekt bezeichnen, wie z.B. den Basic (Hagalla), der sich aus einer Dreierbewegung zusammensetzt.

Mangels einheitlicher Unterrichtssprache gibt es für ein und denselben Shimmy natürlich regional unterschiedliche Bezeichnungen.

Bei der Gruppe der Shimmies, die sich überwiegend auf der frontalen Bewegungsebene abspielen, gehört die "kontrollierte Wippe" zur Basis und dient als Einsteiger zur allgemein besseren Hüftkontrolle und Grundlage nicht nur für zahlreiche, darauf aufbauende raffinierte Variationen, sondern z.B. auch für den Hüftdrop. Der Zusatz "kontrolliert" soll nicht etwa heißen, daß die anderen Shimmies unkontrolliertes wildes Gewackel sind. Ein guter Shimmy ist immer so gleichmäßig, daß man ihn zählen könnte – wenn man so schnell zählen könnte.

Eine gute Tänzerin macht den Shimmy auf den Taktschlag, ohne Verspätung und ohne "Echo", d.h. ohne daß die Hüfte ausbricht oder sich länger bewegt, als sie soll – beides eine Folge von zu geringer Muskelspannung.

Der "Knieshimmy" ist zur Erholung geeignet. Gut gegen eine verkrampfte Lendenwirbelregion, aber leider nur begrenzt einsetzbar, nämlich "am Platz". Er gehört zu den leichteren Shimmies. Hier darf man sogar einiges locker lassen. Der Po darf wie Götterspeise schlackern.

Am vielseitigsten einsetzbar aus der Familie der Hüftshimmies sind die "Vibrations". Anstrengender und schwieriger zu erlernen, dafür kann man mit diesem Shimmy gehen oder auch knien. In Perfektion dargeboten in der Variante der Ghawazee auf dem Video "Dances of Egypt" von Aisha Ali.

Anspruchsvoll sind auch die sagittalen Shimmies wie Beckenkippen, sagittaler Brustkorbshimmy oder der Shimmy "aus der Mitte" (ähnlich dem contraction – release).

Zu den horizontalen Shimmybewegungen zählen Pendelshimmy (Twist) oder auch Schultershimmy.

Viele dieser Shimmies lassen sich nicht nur miteinander kombinieren, sondern bekommen zusätzlichen Reiz durch die individuelle Kombination mit anderen Tanzbewegungen und den spezifischen Ausdruck der ausführenden Tänzerin. Die Palette der Möglichkeiten ist nahezu unbeschränkt, was manchmal auch zu kuriosen Einfällen führen kann: vor einigen Jahren fand ich in einer Ausschreibung auch einen "Siwa – Shimmy" angeboten und befragte einen bekannten ägyptischen Choreographen nach dieser mir bis dato völlig unbekanntem Shimmyart. Seine Antwort: "Vielleicht hat eine deutsche Tänzerin in der Siwa – Oase eine erkältete Frau gesehen, die Schüttelfrost hatte." Man lernt eben nie aus!

Copyright by Havva 1999

Copyright – www.havva.de