



„ACH, SO GEHT DAS!  
DAS IST JA GANZ EINFACH!“

[Startseite/Aktuelles](#)

[zurück zu Interviews](#)

Interview mit **Yasmina Said**

Zur ESTODA Tanztechnik-Basis-Ausbildung  
in Hannover, Start: 18./19. Januar 2014

Veranstalterin: *Asmahan El Zein*

von *Konstanze Winkler*

In Deutschland gibt es zahlreiche interessante und erstklassige Tanz-Ausbildungs-Formate, einige haben wir bei „Hagalla“ schon vorgestellt. Die meisten davon wenden sich an Tänzer und Tänzerinnen, welche bereits eine fundierte Tanzausbildung genossen haben, bzw. an „Quereinsteiger“ aus anderen Tanzrichtungen, die sich im OT weiterbilden und spezialisieren möchten. Wo kann man aber heutzutage eine grundsätzliche Ausbildung im Orientalischen Tanz erhalten, die wirklich mit der Basis beginnt? Wir haben Yasmina Said zu dieser Frage interviewt, denn sie betreut und unterrichtet seit 2008 die Basis-Tanztechnik-Ausbildung „ESTODA“.

Yasmina fühlt sich im klassischen und modernen Oriental-Tanz genauso zu Hause wie in unterschiedlichsten Oriental-Dance-Fusionen. Getreu dem Motto „Stillstand ist Rückschritt“ bildet sie sich ständig bei den namhaftesten Dozenten unterschiedlichster Fachrichtungen weiter. Dabei steht nicht nur ihre eigene Entwicklung im Mittelpunkt, sondern vor allem auch die Möglichkeit, das auf diese Weise erworbene Wissen wiederum an ihre Studenten weitergeben zu können.



**ESTODA®**  
die Tanztechnik-Basis-Ausbildung  
für Orientalischen Tanz, Tribal und Tribalfusion  
mit Yasmina Said

- ESTODA Tanztechnik-Ausbildung auf höchstem Niveau durch die Module 1-4
- ESTODA Basistrainer I + II
- ESTODA Lehrerin

www.estoda.com

Lest hier, was Yasmina Said uns zu der im Januar in Hannover beginnenden ESTODA-Ausbildung zu sagen hat.

### Was ist „ESTODA“, und wer hat es erfunden?

Dazu müsste man wohl erst einmal klären: Was heißt eigentlich „ESTODA“? „ESTODA“ ist die Abkürzung für „Essential Technique of Oriental Dance“, und das drückt es genau aus.

Das Ziel von „ESTODA“ lautet, die essentielle (Tanz-) Technik zu vermitteln, die für den Orientalischen Tanz benötigt wird – ja eigentlich für jeden Tanz, der eine klare Isolationstechnik erfordert.

„ESTODA“ ermöglicht jeder Tänzerin durch das Neu-Kennenlernen der Bewegungen und dem Wissen und Fühlen, was im Körper passiert, eine klare und systematische Isolationstechnik an den Tag zu legen, damit sie den Ansprüchen der verschiedenen Stile und Tänze gerecht wird. Sei es für den eigenen Tanz oder für den späteren Unterricht, den man eventuell geben möchte, ist „ESTODA“ daher die ideale Basis für alle Aus- und Fortbildungen danach.



Yasmina Said

Ich lege Wert darauf, dass in der Ausbildung Technik auf höchstem Niveau vermittelt wird! Aus diesem Grund werden die Ausbildungen ständig verfeinert, und ich bringe mich und die „ESTODA“-Fortbilder stets auf den neuesten Kenntnisstand. Und das Beste daran ist, dass hier ein logischer Aufbau der einzelnen Bewegungen vorgenommen wird. Von den Basisbewegungen bis hin zu den ausgefeilten und komplexen Bewegungen bekannter Tänzerinnen wie einer Dina, einer Raqia Hassan oder einer Suhair Saki, um nur einige zu nennen, wird in der Ausbildung vermittelt, wie diese Bewegungen zu erkennen sind, wie sie sich zusammensetzen und vor allem: wie sie dann eigenständig





umgesetzt werden können. Hier zeigt sich die Genialität dieses Systems, denn „logisch“ verstehen der Körper und das Hirn! Immer wieder höre ich in der Ausbildung: „Ach, so geht das! Das ist ja ganz einfach! Warum habe ich mich denn bloß damit immer so schwer getan?“



Yasmina Said mit ihren ESTODA-Studenten im Rahmen von "jom your life ..."

Meiner Meinung nach, ist „ESTODA“ ein Geschenk für jede Tänzerin/Lehrerin, die sich nicht nur einen Einblick, sondern den Durchblick durch den Dschungel der Bewegungen im OT schaffen will. Man erweitert durch „ESTODA“ sein eigenes Repertoire um ein Vielfaches und sieht danach Dinge einfach klarer. Wo ruht mein Gewicht? Wie setzt sich die Bewegung zusammen? Wie kann ich Bewegungen klar und ordentlich isoliert ausführen? Wo beginnen und wo enden sie? Wie kann ich Bewegungen tänzerisch sinnvoll miteinander verbinden? Wie kann ich gesund und rückschonend tanzen? Durch das auf Logik aufbauende System klärt sich all dies auf - und vieles mehr –, nicht nur trocken technisch sondern auch spielerisch-tänzerisch, je weiter die Ausbildung fortschreitet.



Yasmin Al Ghazali

Entwickelt hat dieses System **Yasmin al Ghazali** ([www.yasminalghazali.jomdance.com](http://www.yasminalghazali.jomdance.com)). Sie lebte 1996, wie auch heute wieder, in Spanien. Bei ihrem dortigen Hausbau, und zwar ausgerechnet beim Verlegen von Rohren, kam ihr die Idee! Rohre sind entweder gerade oder gebogen, also kurvig. Und trotzdem kann man damit alles machen ... man kommt nach unten, nach oben, links und rechts, nach hinten und vorne ... „Ob das wohl auch im Körper funktioniert?“ fragte sich Yasmin. „Ob das dann wohl auch bei den Bewegungen des Orientalischen Tanzes funktioniert?“ Jawohl, tat es ... und nach viel Überdenken, Ausprobieren und jahrelangem Ausfeilen, war das „ESTODA“-System geboren. Und dafür können wir Yasmin al Ghazali wirklich dankbar sein.

#### Für wen ist diese Tanz-Ausbildung geeignet?

Ganz kurz und knapp: Für jeden, der im Tanz mit binnenkörperlichen Bewegungen arbeitet, Technik von Grund auf richtig lernen will, schon vorhandene Technik verbessern und/oder sein Repertoire erweitern will.

Für jeden, der verstehen möchte, was er da im Tanz tut, und Möglichkeiten sucht, Neues zu lernen und Altbekanntes zu hinterfragen und aufzuarbeiten. Nicht zu vergessen für alle, die unterrichten wollen oder schon unterrichten, und ihren Schülern einen qualitativ hochwertigen Technikunterricht ermöglichen wollen. Gleich ob Anfänger oder Master Class, ob Tänzerin oder Lehrerin. Also, für jeden!

Die ESTODA-Ausbildung hat auch einige sehr bekannte Tänzerinnen hervorgebracht. Ihr alle kennt sicherlich **Eliana** aus Offenbach ([www.eliana-dance.de](http://www.eliana-dance.de)), **Djamila** aus Frankfurt ([www.djamila.de](http://www.djamila.de)), und **Shalymar** aus Berlin ([www.shalymar.com](http://www.shalymar.com)), um nur einige zu nennen. Auch sie haben damals mit der ESTODA-Basis-Tanzausbildung begonnen, sind heute alle ESTODA-Lehrerinnen und genießen inzwischen Weltruhm als klassische Orienttänzerinnen und Fusion-Spezialistinnen.



Yasmina Said



ESTODA-Unterricht in Offenbach

#### Ist ESTODA auch etwas für Tribal-Tänzerinnen oder die, die es werden möchten?

Unbedingt! Bewegungen klar strukturieren, Muskeln gezielt einsetzen, perfekte Isolation, davon lebt doch der Tribal-Style und genau das wird bei „ESTODA“ vermittelt! Also, kurz und sachlich Tribal und „ESTODA“ sind super kompatibel.

#### Wie ist die Ausbildung strukturiert?

Die Ausbildungen sind in serielle Module gegliedert. Es gibt die technikorienteerte Ausbildung mit insgesamt 4 Technik-Modulen, und das Basis-Trainerinnen-/ Lehrerinnen-Modul.

In den Technikmodulen werden die Bewegungen des Orientalischen Tanzes/Tribal nach dem „ESTODA“-System von den Basisbewegungen bis hin zu komplexen Bewegungskombinationen systematisch vermittelt. Wenn man so will, erlernt man also alle Bewegungen von der Pike auf.

Am Ende eines jeden Moduls gibt es eine theoretische und eine praktische Prüfung. Das



Bestehen dieser Prüfung ermöglicht den Teilnehmern, in das nächsthöhere Modul zu kommen. Solche Prüfungen sind wichtig, damit in den einzelnen Modulen gesichert ist, dass alle auf einem gleich hohen Niveau arbeiten und nicht jemand total über- oder unterfordert wird.

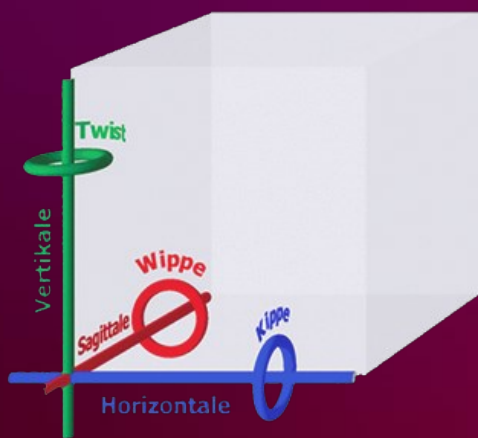
Ganz zu Anfang der Technik-Ausbildung steht auch das Erlernen eines tanzmedizinisch fundierten Warm-ups auf dem Plan. Mit der Vermittlung der in den einzelnen Modulen relevanten Bewegungen geht natürlich auch immer Basiswissen über Arm- und Handhaltung sowie Drehungen einher. Zur Verinnerlichung und besseren Umsetzung des Erlernten werden technische Diagonalen und tänzerische Schritt-Kombis unterrichtet. Auch „learning by doing“ für die Teilnehmerinnen fließt zu einem großen Teil mit ein. So werden z. B. in Gruppenarbeit Diagonalen oder Kombis erstellt, denn beim Selbermachen merken die Teilnehmerinnen viel eher, ob und was geht oder eben nicht!

Plötzlich wird klar, dass so mancher Gewichtswechsel nicht richtig ausgeführt wurde und dementsprechend der Rest der Kombi auch nicht mehr funktioniert. Diese Phase ist immer wieder spannend, denn ich sehe dann, dass sich das System bei den Studentinnen wirklich setzt. Die leuchtenden Augen zu sehen, dass es plötzlich klappt ... das ist immer wieder sooo schön!

Für alle, die das Erlernte gern an ihre Schüler weitergeben möchten, steht das unterrichtsorientierte Modul 5 nach der Technikausbildung offen. Hier liegt das Hauptaugenmerk auf der Pädagogik und Didaktik, den tanzmedizinischen Grundlagen,



Yasmina Said



der Kommunikation im Unterricht und im Allgemeinen, dem korrekten Zählen von Musiken und Bewegungen, dem Erstellen sinnvoller und fließender Diagonalen, den Lehrproben. Also auf allem, was ein Lehrerinnenherz höher schlagen lässt.

Hier ist noch anzumerken, dass es nicht nur die Möglichkeit gibt, die Lehrerinnenausbildung zu machen, sondern auch die Basis-Trainerinnen-Ausbildung I und/oder II. Welche Möglichkeit in Anspruch genommen werden kann, ergibt sich daraus, wie viele Technikmodule man erfolgreich absolviert hat. Für die Lehrerinnenausbildung muss man alle 4 Technikmodule bestanden haben, die Teilnahme an der Basis-Trainerinnen-Ausbildung I setzt das Bestehen des 2. Technikmoduls voraus, und Basistrainerin II kann man anstreben, wenn man auch das 3. Technikmodul bestanden hat. Am Ende des unterrichtsorientierten Moduls 5 gibt es dann eine theoretische und praktische Prüfung, die durch einen externen Prüfer abgenommen wird.

Steht aber auch alles noch einmal sehr ausführlich auf der „[ESTODA](#)“-Homepage.

## Du leitest den Ausbildungsgang in Hannover, wer unterrichtet sonst noch ESTODA?

Im deutschsprachigen Raum unterrichten momentan

- **Inci Brose** ([www.inci.jomdance.com](http://www.inci.jomdance.com)) aus Fürth, „ESTODA“-Fortbilderin und „ESTODA“-Lehrerin, jomdance-Bühnentänzerin und 2. Solistin der jomdance-company. Sie ist verantwortlich für die Technikausbildung bis einschließlich 2. Modul.

- **Amira Almaas** ([www.amira.jomdance.com](http://www.amira.jomdance.com)) aus Berlin, „ESTODA“-Fortbilderin und „ESTODA“-Lehrerin, jomdance-Bühnentänzerin. Sie führt zusammen mit Shalymar el Almar das Studio Hayal und ist verantwortlich für die „ESTODA“-Technikausbildung bis einschl. Modul 3.

- **Said el Amir** ([www.said.jomdance.com](http://www.said.jomdance.com)) Ihm obliegt die Vermittlung der ersten 4 Wochenenden in der Basis-Trainerinnen-/Lehrerinnen-Ausbildung mit den Schwerpunkten: tanzmedizinische Grundlagen, Kommunikation, Erstellung von Diagonalen, etc. Und, nicht zu vergessen, ist er seit Mitte 2012 der Rechte-Inhaber von „ESTODA“!

- und meine Wenigkeit. ([www.jomdance.com/...Yasmina Said](http://www.jomdance.com/...Yasmina Said)) „ESTODA“-Fortbilderin-/Lehrerin und Ausbildungsleiterin für die technikoriente Ausbildung bis einschl. Modul 4 und der Basistrainer-/Lehrerinnen-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Didaktik.



Yasmina Said



## Wann und wo findet „ESTODA“ in Hannover statt?

Die Technikausbildung startet am 18./19. Januar 2014, gar nicht mehr so weit weg! Freue mich schon total. Endlich mal wieder in Hannover! Organisatorin ist keine geringere als Asmahan el Zein, die Frau, der wir auch jedes Jahr wieder dankbar für die fantastische World of Orient sein dürfen.



*Die frisch gebackenen ESTODA Absolventinnen des 1. Ausbildungsdurchgangs 2006 in Hannover (vorne mitte Asmahan El Zein, daneben Yasmin Al Ghazali)*

Als Veranstaltungsort haben wir das Studio „Movenyo“, Königsworther Straße 2 (gegenüber der Uni) in 30167 Hannover, auserkoren. Hier haben wir einen wirklich schönen Veranstaltungsort mit hervorragenden Räumlichkeiten und guter Infrastruktur gefunden.

Also, wir sind bereit und stehen allen Interessierten bei Fragen gerne zur Verfügung.

Alle Infos: [www.estoda.com](http://www.estoda.com) und [asmahan@asmahan.de](mailto:asmahan@asmahan.de)

*Grafische Gestaltung/WebDesign: Konstanze Winkler  
Photos mit freundlicher Genehmigung von Yasmina Said*