

Bauchtanz-Bewegungsmeditation mit Schleier, Schwert und Trommelsolo [11:46]

zu "The Joy of Belly Dancing" Stück Nr. 14 "Raks Mustapha"

von Ayleen Lyschamaya: <https://www.am-ziel-erleuchtung.de/bauchtanz-lernen/>

[...] Anfangszeiten, (...) Chiftetelli-Angaben

Vorspiel

Einleitung

- Schritte mit Schleier,
- Hüftkicks im Kreis,
- 2 Hüftdrops, Schritt, 2 Hüftdrops, Schritt,
- Oberkörpershimmy im Kreis, Schleier drehen und ablegen,
- Arabischer Grundschrift,
- Oberkörpershimmy, Hüftkicks und Arabischer Grundschrift auch mit Zwischenschritten und Drehungen sowie 2 Hüftdrops, Schritt, 2 Hüftdrops, Schritt frei nach der Musik.

Übergang [2:45]

- Großer Hüftkreis,
- Schlangenarm, Schlangenarme,
- Arme nacheinander hoch, Handwellen nach unten,
- Bauchrolle,
- Bauchkicks,
- (1) Hüftdrops mit Fußwechsel,
- (1) Hüftdrops ohne Fußwechsel.

Melodie [3:41]

- (2) Körperwelle mit Seitschritten,
- (1) nachziehende Hüftachten zurück,
- (1) Hüftachten mit Füßen,
- (2) Hüftkreise mit Drehung um sich selber,
- (1) Oberkörperkreise, -achten, Drop,
- (1) Hüfte vor,
- (1) Körperwelle,
- (1) Dreischrittdrehung.

Schwert [4:30]

Instrumental:

- (3) Schwert aufnehmen,
- (2) Dreischrittdrehung mit Hüftdrops,
- (2) um sich selber drehen mit Schwert,
- (2) Schwert am Körper runter und hoch,
- (1) am Schwert entlang streichen,
- (2) die Luft schneiden.

Rhythmus:

- (2) Dreischrittdrehung mit Hüftdrops.

Gesang:

- (2) Balancieren des Schwertes auf dem Kopf mit Armen zur Seite,
- (1) Schlangenarme zur Seite,
- (1) Schlangenarme nach vorne,
- (1) Hände nach unten kreisen,
- (1) Bauchrolle,
- (1) Körperwelle,

- (1) Körperwelle mit Schritten,
- (1) seitliche Hüftacht,
- (1) Schwert über dem Kopf kreisen,
- (1) Luft schneiden,
- (2) Dreischrittdrehung mit Hüftdrops.

Schleier [6:38]

- (3) Schleier aufnehmen,
- (2) Dreischrittdrehung mit Hüftdrops,
- (2) Mühle mit Drehung,
- (1) Schleierdrehung,
- (1) Schritte vor und zurück mit Schleier schmiegt sich an den Körper,
- (2) Gesichtseinrahmung mit Kopfgleiten,
- (2) Schmetterling mit Drehung,
- (1) Schleier hoch und runter mit darunter durch gehen,
- (1) Schleierdrehung,
- (2) Körpereinrahmung mit Oberkörperacht,
- (2) Schleierdrehung mit Schleier ablegen.

Trommelsolo [8:28]

Teil 1: <http://www.bewusstseinsexpertin.de/trommelsolo-teil-1.pdf>

Teil 2: <http://www.bewusstseinsexpertin.de/trommelsolo-teil-2.pdf>

Abschluss

- Oberkörpershimmy, Hüftkicks und Arabischer Grundschrift auch mit Zwischenschritten und Drehungen sowie 2 Hüftdrops, Schritt, 2 Hüftdrops, Schritt frei nach der Musik,
- Schlussposition.

Spirituelle Meisterin Ayleen Lyschamaya der Am-Ziel-Erleuchtung©:

<http://www.ganzheitliche-psychische-strukturen.de/spirituelle-meisterin-ayleen.pdf>

- Begründerin der inneren Familie als menschliche Psyche
- Konzeptgeberin für die Spirituelle Psychotherapie
- Entwicklerin von Spirituellem EMDR als Methode
- Urheberin der Schuldgefühle löschen – Liebe leben – Verfahrensweise©
(Schuldgefühle-ILI-Praktik©)

Weitere Informationen:

<https://www.am-ziel-erleuchtung.de/buecher/>

Viel Spaß und alles Liebe eure Ayleen