

Bauchtanzchoreografie mit Zimbeln als Bewegungsmeditation [1:19]

zu "[Belly Dance with Samara](#)" Stück Nr.5

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

Zimbelangaben (re = rechts, li = links)

Nachstellschritt ohne Zimbeln

Oberkörpershimmy

Arabischer Grundschrift mit durchgängig Zimbeln: **re re re li re re re li re (re li)**

Hüftdrops, Arme hoch, erst die eine, dann die andere Hüfte: **re li re**

Schulterkicks: **re**

Schritte mit Hüftkick: **re re re li re**

Kreisender Oberkörpershimmy und Drehung ohne Zimbeln

Kreisender Hüftshimmy und Drehung ohne Zimbeln

Hüftkicks im Kreis mit Zimbeln: **re re re li re re re li re (re li)**

re re re li re

re li re

re (li)

Schlusspose.

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-ILL-Praktik©)

Weitere Informationen:

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

Viel Spaß und alles Liebe eure Ayleen