

Bauchtanzchoreografie mit Zimbeln als Bewegungsmeditation [3:05]

zu „[The best of Belly Dance](#)“ Stück Nr.2

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

Zimbelrhythmus (re = rechts, li = links): re re re li re re re li re (re li)
4/4-Takt, (...) gibt an, wie viele Takte es jeweils sind; [...] Minutenangabe

Kein Vorspiel, mit Zimbeln und geschlossenem Schleier auf der Bühne.

(2) Melodie; einen Arm öffnen, zweiten Arm öffnen,

(1) 4 Hüftdrops mit linker Hüfte,

(2) Trommel; Nachstellschritte mit links beginnen,

[0:11](8) *Melodie A; arabischer Grundschrift mit 4. Hüftacht,
arabischer Grundschrift mit 4. Schleier ablegen,*

(2) *Trommel; Shimmy oben und unten Richtung 1. Ecke,
Shimmy oben und unten Richtung 2. Ecke,*

(12) *Melodie B; Schlangenarme, Körperwelle, Hüfte nachziehen mit Hand an Schläfe,
Hüftachten am Platz mit tiefer gehen, Oberkörperkreise, großer Hüftkreis mit Kamel.*

[0:56] – Hey –

(8) *Melodie A; arabischer Grundschrift mit durchgängig Zimbeln,*

(2) *Trommel; Shimmys wie oben,*

(12) *Melodie B; wie oben.*

[1:42] – Hey –

(8) Melodie C; (2) 2 Bauchakzente, Bauchrolle,

(2) 2 Bauchakzente, Hüftkreise mit Vierteldrehung,

(2) 2 Bauchakzente, Münze,

(2) 2 Bauchakzente, Oberkörperdrop, 1 Bauchakzent,

[2:02] Melodie; Arme nacheinander hoch, Handwellen runter,

(12) Melodie; (4) gehen mit Hüftshimmy und Pokick,

(4) gehen mit Hüftshimmy und Oberkörpershimmy mit vorbeugen,

(4) gehen mit Hüftshimmy und Oberkörpershimmy mit vorbeugen.

[2:39] – Hey –

(12) Hüftkicks im Kreis mit Zimbeln, 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