

## Bauchtanzchoreografie mit Zimbeln als Bewegungsmeditation [3:05]

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

von Spiritueller Meisterin Ayleen: <https://sites.google.com/site/bauchtanzlerneninberlin>

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:

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

- Begründerin der inneren Familie als menschliche Psyche <http://amzn.to/2bpr7SN>

- Konzeptgeberin für die Spirituelle Psychotherapie <http://amzn.to/2bpr7SN>

- Entwicklerin von Spirituellem EMDR als Methode <http://amzn.to/2bA9kpL>

- Urheberin der Schuldgefühle löschen – Liebe leben – Verfahrensweise©

(Schuldgefühle-ILI-Praktik©) <http://amzn.to/2bKcFXt>

Weitere Informationen:

<http://www.ganzheitliche-psychische-strukturen.de/Entwicklerin.pdf>

Viel Spaß und alles Liebe eure Ayleen