


Ulaya Gadalla

Bauchtanzen

*Das orientalische
Schönheitsprogramm*

Der Weg zu einem neuen Körperbewußtsein

Goldmann Verlag

A circular library stamp is located in the bottom right corner of the page. The text within the stamp is partially legible and appears to include "BIBLIOTHEK" and "GOLDMANN VERLAG".

Inhalt

Warum ich dieses Buch geschrieben habe	9
1. Tag: Auf dem west-östlichen Diwan	13
Unser Schönheitsbild	13
Bewegtes Leben	15
Sport und Gymnastik	15
Schleier und Freiheit	20
2. Tag: Beckengymnastik	23
Wo und wie üben?	30
3. Tag: Durch dick und dünn	32
4. Tag: Nabelschau	37
Bauchgymnastik und Atmung	41
5. Tag: Der Brustkorb	45
6. Tag: Der Intimbereich	53
7. Tag: Isolation	57
Schultern, Arme, Hände	59
Weitere Schönheitstips für Schultern, Arme, Hände	68
8. Tag: Die Füße	70
9. Tag: Die Beine	78
Zur Pflege der Beine	83

Inhalt

10. Tag: Unser Haupt	85
11. Tag: Kopf- und Gesichtssprache	90
12. Tag: Der Ausdruck der Augen	95
13. Tag: Die Stimme	100
14. Tag: Die Shimmys	106
15. Tag: Wer möchte bauchtanzen lernen?	110
Vorurteile über den Orientalischen Tanz	111
Ein persönliches Erlebnis	113
Tänzerische Botschaft	115
Die Musik	116
16. Tag: Massage	118
Barrieren	120
Massage, Tanz und Schönheit	121
Massagetechniken	122
Die passiven Bewegungen	123
17. Tag: Körperhygiene	127
Zahnpflege	127
Die Toilette	128
Haarentfernung	129
Praktische Rasur	130
18. Tag: Von Stoffen, Kleidern und Farben	133
Parfümierte Wäsche	135
Farbenpracht	137
19. Tag: Ernährung im Orient – für Leib und Liebe	140
Die Balance der Nahrungskräfte	140
Aphrodisisches	143
Ein Liebesmentü	146
20. Tag: Flüssige Schönheit	150
Die Öle	152
Wohriechende Wässer	154

21. Tag: Harze und Balsame	156
Praktische Hinweise	157
Verschiedene Harze	158
Räucherwerk	162
22. Tag: Berühmte Duft- und Heilstoffe des Orients	164
23. Tag: Die schwarze Salbe des Harun ar-Raschid	171
24. Tag: Liebeszauber	176
Die echten und die synthetischen Düfte . . .	179
25. Tag: Unsere Dufterlebnisse – Parfüme zum Selbermachen	183
Praktische Hinweise für Eigenkompositionen	183
Orientalische Duftnoten	185
Der richtige Umgang mit Düften	190
26. Tag: Das Hammam	193
27. Tag: Der Badevorgang	199
Bäder für Schönheit und Liebe	204
28. Tag: Den Körper verwöhnen	205
Die Seifen	205
Die Haut	206
Haarpflege	210
29. Tag: Zurück auf den Diwan	214
Die alten Frauen	214
Das Hammam-Fest zu Hause	218
Literatur	220
Register	222