

Jean Pütz · Pina Coluccia · Anette Paffrath

133.3  
615.825  
613.71

# Bauchtanz

Lebenselixier aus dem Orient

Tänze und Genüsse aus 1001 Nacht



# Inhalt

Vorwort 7

## **Orientalischer Tanz: Mit der Erde verbunden** 10



Raqs scharqi 10

**Woher kommt der Bauchtanz?** 11

Das Mysterium von  
Ishtar, der Mondgöttin 11

Die Kaaba – heiliger Stein zur  
Verehrung der „Großen Mutter“ 14

Die Schaumgeborene: Sinnbild für  
Schönheit und Sinnlichkeit 14

Die keusche Göttin Artemis 15

Der Baum als Symbol der Mondgöttin 15

Die rationale Weltansicht setzt sich durch 15

Salome und der Tanz der sieben Schleier 16

Der Bauchtanz als Geburtstanz 17

Harem und Bauchtanz 17

Vorurteile über den Bauchtanz 21

Die Rolle des Tanzes im Sufismus 21



## **Der Bauchtanz in mehr als 1001 Variationen** 22

**Bauchtanz macht Spaß,  
ist sinnlich, fantasievoll und erotisch** 23

Warum ausgerechnet  
der Bauchtanz? 23

Der Orientalische Tanz als Selbsterfahrung  
und als Selbstaussdruck 23

Körperbild westlicher Frauen 25

**Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule  
Köln nehmen den Bauchtanz unter die Lupe** 25

Bauchtanz als Ausdauertraining 26

Bauchtanz aktiviert viele Muskelpartien 26

**Krankheit, Stress und Bauchtanz** 27

Psychosomatik: Das Wechselspiel  
von Körper und Seele 27

Die Botschaften des Körpers verstehen 28

Krankheit als Zeichen eines Ungleichgewichts 29

Hara: Die Kraftquelle unter dem Nabel 30

## **Orientalischer Tanz unterstützt die weibliche Entwicklung** 30

- Pubertät als liebevolle Vorbereitung auf Weiblichkeit 31
- Der Menstruationszyklus als Rhythmus der Natur 32
- Sexualität: Sich in der Begegnung öffnen 34
- Schwangerschaft 35
- Bauchtanz als idealer Begleiter durch die Wechseljahre 37

## **Passive und aktive Bewegungsübungen** 38

- Passive Bewegungsübungen 38
- Aktive Bewegungsübungen 39

## **Der Orientalische Tanz – eine praktische Anleitung** 40



### **Eine positive Grundhaltung einnehmen** 41

- Einmal die Woche: Auf zum Bauchtanz-Training 41
- Jeden Tag üben: Hüftkreisen bei jeder sich bietenden Gelegenheit 42

Kleidung: Die Lust sich zu schmücken wächst 42

Vor dem Tanz: Den Körper lockern und den Alltag abstreifen 43

Aufwärmen 44

Blockaden lösen 46

Die Uhr im Becken 46

## **Jetzt tanzen wir** 48

Erste Schritte 48

Die Hüften bewegen 49

Isoliert den Brustkorb bewegen 54

Die Sprache der Hände 56

Die Arme als anmutige Begleiter 58

Kokette Kopfbewegungen 61

Vibrationen der Shimmys 62

Grundschriffe 63

Tanzkombinationen 64

## **Orientalische Musik**

Richtige Rhythmen für den Bauchtanz 64

Zimbeln zur Begleitung des eigenen Rhythmus 65

Schleier 66

Orientalischer Tanz weckt die Freude an Farben 67

Säbeltanz und Leuchtertanz 68

Männer und Bauchtanz 68

## **Ein orientalisches Fest** 70

### **Oase für die Sinne** 71

In herrliche Düfte eintauchen 71

### **Parfüms aus dem kleinen hobbythek-Baukasten** 72

### **Streichelzarte Cremes im Nu selbst gemacht** 73

### **Kostbare Cremes mit dem orientalischen Touch** 76



### **Ernährung – Buffet aus dem Morgenland** 78

Schnell bereitet: Bulgur 78

Prallvoll mit Mineralien: Hirse 78

Kräftigende Kichererbsen 79

Nachtsch 85

## **Register** 88

## **Weiterführende Literatur, Musiktipp und interessante Links** 90

## **Bezugsquellen** 91