

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 Weltsicht 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
- Bauchtanzen 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 orientalischem 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, Musiktips und interessante Links 90

Bezugsquellen 91